อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ

นางนวลแจ่ม สาระนาค

ณ ฌาปนสถานวัดตรีทศเทพ
วันพุธที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๓๘

อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ

นางนวลแจ่ม สาระนาค

ณ ฌาปนสถานวัดตรีทศเทพ
วันพุธที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๓๘

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๑๕๔๕๓

สำนักพระราชวัง

๑๘ กรกฎาคม ๒๕๓๘

พระราชทานเพลิงศพ นางนวลแจ่ม สาระนาค เป็นกรณีพิเศษ ณ ฌาปนสถานวัดตรีทศเทพ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

วันพุธ ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๓๘ เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

คมกฤษ/พิมพ์/ [illegible] /ทาน.

วัน	**หน้าที่** พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางนวลแจ่ม สาระนาค เพื่อทราบ เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

นางนวลแจ่ม สาระนาค ได้รับพระมหากรุณาธิคุณพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ ณ ฌาปนสถานวัดตรีทศเทพ ในวันพุธที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๓๘ นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมและเป็นเกียรติอันสูงสุด แก่ นางนวลแจ่ม สาระนาค และวงศ์ตระกูล

ข้าพระพุทธเจ้า ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาสกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความจงรักภักดีและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เพื่อเป็นสิริสวัสดิมงคลแก่วงศ์ตระกูลชั่วกาลนาน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

นายศิวศิลป์ สาระนาค

นายสัญชัย สาระนาค

นางสาวสิริวรรณ สาระนาค

นายอัษฎางค์ สาระนาค



คุณแม่นวลแจ่ม สาระนาค

ชาตะ ๒๕ พฤษภาคม ๒๔๖๒

มรณะ ๓ พฤษภาคม ๒๕๓๘

เมื่อแม่จากไป...

พวกเรานำแม่เข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลราชวิถี ตั้งแต่วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๓๘ ด้วยอาการเลือดคั่งในสมอง อันเนื่องจากความดันโลหิตสูง เป็นเหตุให้แม่หมดสติไป ลูกๆ รู้สึกทุกข์ทรมานใจมากและเสียใจเป็นที่สุดตราบถึงทุกวันนี้ ที่เราไม่มีโอกาสรู้หรือได้ป้องกันอาการที่นำมาซึ่งการจากไปของแม่ในที่สุด เนื่องเพราะแม่มีความอดทนมาก แม้เจ็บไข้ก็จะพยายามรักษาตัวเองด้วยยาไทย ด้วยไม่ปรารถนาจะรบกวนใคร ประกอบกับการที่แม่มีความเชื่อว่าตนเองไม่ถูกกับยาแผนปัจจุบัน จึงหลีกเลี่ยงการไปพบแพทย์ นอกจากสุดวิสัย

เป็นความโง่เขลาของพวกเราเองที่ไม่กล้าขัดใจแม่ หรือพยายามชักนำให้แม่ตรวจสุขภาพเป็นระยะๆ ก่อนหน้านี้พวกเรามีญาติผู้ใหญ่ใกล้ชิดคือคุณย่าที่มีอายุยืนยาวถึง ๘๙ ปี ซึ่งแข็งแรงมากและสิ้นลงด้วยความชรา ส่วนคุณพ่อก็สิ้นไปตั้งแต่อายุ ๕๙ ปี เมื่อเกือบ ๒๐ ปีที่ผ่านมา

พวกเราไม่มีประสบการณ์ใกล้ชิดในเรื่องโรคภัยไข้เจ็บของคนในช่วงวัย ๗๐ ปี ซึ่งเป็นวัยของแม่เลย ก็ได้แต่แนะนำแม่ในเรื่องอาหาร การออกกำลังกายตามที่พอทราบ ซึ่งแม่ก็พยายามปรับตาม เราไม่เคยระแคะระคายมาก่อนเลยว่า แม่คงจะมีอาการของโรคความดันโลหิตสูงมีเพียงครั้งเดียวที่ได้ยินแม่เล่าว่าปวดหัวมากจึงไม่เคยเฉลียวใจ

โดยทั่วไปแม่แข็งแรง เดินเก่ง ไปที่ต่างๆตามลำพังเสมอ แม้จะถูกขอร้องไม่ให้ไปก็ตาม เพิ่งไม่นานมานี้ที่แม่ให้พาไปตลาดบ้าง ไปธุระบ้าง หรือไปซื้อขนมที่ชอบบ้าง

พวกเราช่างประมาทจริงหนอ แม่จึงต้องต่อสู้กับโรคความดันโลหิตสูงจนถึงขั้นเส้นโลหิตในสมองแตก โดยที่ลูกมิได้มีโอกาสทำอะไรเพื่อยืดหรือชลอเวลาตรงนี้เลย เพราะหากได้รับการควบคุมความดันไว้ โดยการดูแลของแพทย์แผนปัจจุบัน หรือถ้าแม่ปฏิเสธก็ยังอาจใช้วิธีอื่น เช่น ยาจีน ซึ่งก็คงช่วยแม่ให้ได้เลื่อนเวลาที่ต้องพบกับอาการเส้นโลหิตในสมองแตกออกไปนานที่สุดเท่าที่จะเป็นได้ เป็นความบกพร่องของลูกเอง แม่จึงต้องล้มป่วยลง แพทย์ได้ผ่าตัดเอาเลือดที่คั่งออก และคาดว่าอาการจะทุเลาขึ้น แต่เนื่องจากแม่เกิดอาการติดเชื้อในหลายระบบจนมิอาจทานทนได้ จึงจากพวกเราไปเมื่อวันพุธที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๓๘ รวมอายุ ๗๖ ปี

ลูกทุกคนอยากให้แม่รับรู้ว่า พวกเรากราบขออภัย และขออโหสิกรรมต่อแม่ด้วย ลูก ๆ รู้ดีว่า แม้เราจะบกพร่องถึงเพียงนี้ แม่ก็ไม่เคยถือโทษพวกเราเลย พวกเราช่างมีแม่ที่ประเสริฐแท้ นับว่าเป็นบุญของพวกเราที่จะขอจดจำรำลึกถึงแม่ไปตราบชั่วชีวิตของลูกทุกคน

-จากลูกของแม่-



กับครอบครัว

ระลึกถึงแม่

แม่เกิดเมื่อวันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๔๖๒ เป็นบุตรหญิงคนโตของคุณตาคุณยาย มีน้องอีก ๔ คน แต่ได้เสียชีวิตไปตั้งแต่ยังเล็กเป็นชายทั้ง ๓ คน จึงเหลือเพียงน้องสาวที่อายุไล่เลี่ยกัน คือ คุณกิติยา วีระพันธุ์ (ซึ่งเป็นผู้ฝักใฝ่ในธรรม มีจิตกุศล บริจาคบ้านและที่ดินให้เป็นส่วนหนึ่งของพุทธสถานสันติอโศก)

แม่ผ่านชีวิตวัยเด็กจนเติบโตเป็นสาวมาตามลำดับ ทั้งความพรั่งพร้อมสมบูรณ์ด้วยฐานะพอมีของครอบครัวคุณตา แม้จะมีฐานะดีแต่แม่ก็ต้องทำงานทั้งงานบ้านและการค้า ด้วยคุณยายเป็นคนขยันมากเข้มงวดกวดขันให้ลูกเป็นงานทุกอย่าง เมื่อกิจการค้าขายของคุณยายทรุดลง ครอบครัวของแม่ก็พบกับความลำบาก ขัดสนอยู่บ้าง

หลังจากจบชั้นมัธยม ๖ ในสมัยนั้น แม่จึงช่วยงานของครอบครัวและออกทำงาน จนสมรสกับ คุณพ่อสม สาระนาค และเมื่อต้องเลี้ยงลูก แม่จึงลาออกจากงานมาดูแลลูกตลอดมา

เมื่อแม่เลี้ยงพวกเรา แม่แทบจะไม่ตีเลย แม่บอกว่ากลัวลูกจะดื้อเหมือนที่แม่เคยรู้สึกกลัวคุณยาย พวกเราจึงเติบโตมาด้วยการทะนุถนอมของแม่ ไม่เพียงแต่ไม่ตีเท่านั้น แม่ยังมิเคยบ่นว่าหรือเรียกใช้ลูกเลย พวกเราได้รับการอบรมจากคุณย่าเสมอ จึงมีจิตสำนึกในการช่วยงานบ้านเอง คำพูดที่จะระคายหรือกระทบกระเทือนใจลูกแม่จะกล้ำกลืนไว้เสียเอง ลูกๆ รู้ซึ้งว่า แม่คงต้องอดทนมาก และเสียสละหลายสิ่งหลายอย่าง แม่พร้อมเสมอที่จะเข้าใจลูก

แม่มีบุตรธิดาทั้งหมด ๕ คน

๑. **เด็กหญิงมะลิวัลย์ สาระนาค** เสียชีวิตตั้งแต่อายุ ๑ ปี

๒. **นายศิวศิลป์ สาระนาค** อาจารย์ ๗ ภาควิชาวิศวกรรมโยธา คณะวิศวกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

๓. **นายสัญชัย สาระนาค** นักวิชาการและฝึกอบรม ๖ กองฝึกอบรม กรมพัฒนาและส่งเสริมพลังงาน

๔. **นางสาวสิริวรรณ สาระนาค** รองศาสตราจารย์ ๘ ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

๕. **นายอัษฎางค์ สาระนาค** พนักงานช่าง บริษัทศรีอยุธยาเรียลเอสเตท จำกัด

แม่เป็นคนขยัน ประหยัด เก็บออม รักความสงบ เกรงใจ เมตตาเด็กๆ และสัตว์เลี้ยง ทำบุญตักบาตรทุกวันในวัยที่มีกำลังวังชา เมื่อแก่ตัวลงก็ไปวัดกับครอบครัวเป็นครั้งคราว บริจาคเงินทำบุญตามศรัทธา ตามวาระ ตลอดชีวิตของแม่ที่ลูกได้สัมผัส ไม่เคยเห็นแม่เบียดเบียนใคร

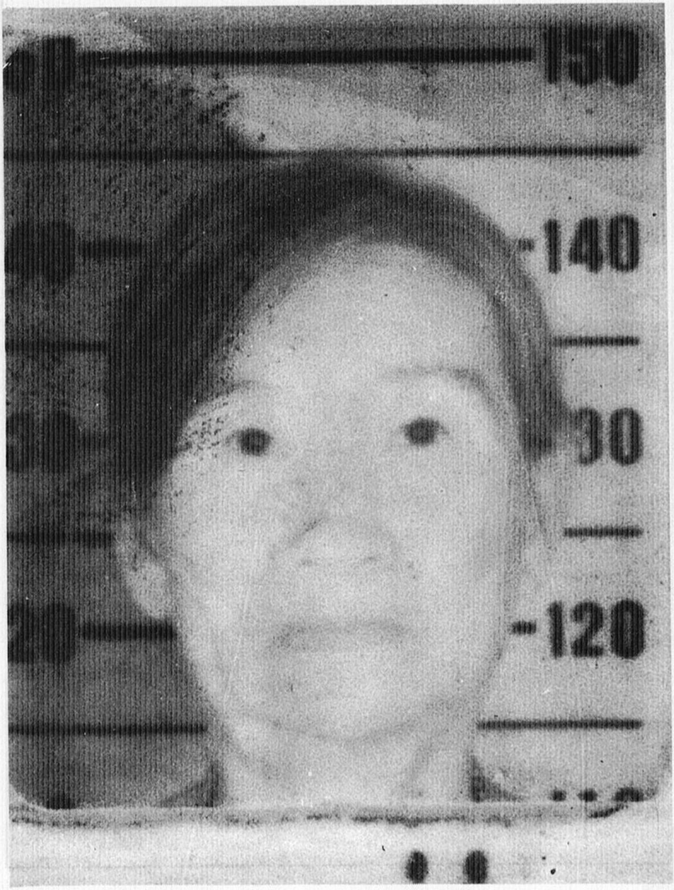
พวกเรารักและเทิดทูนแม่และตระหนักใจเสมอว่า เมื่อแม่ลำบากในการช่วยเหลือตนเอง เราก็จะรับใช้ปรนนิบัติแม่ให้ใกล้ชิดยิ่งขึ้น อนิจจาโอกาสเช่นนั้นดับไปแล้วสำหรับพวกเรา แม้วาระที่แม่ป่วยครั้งสุดท้ายในชีวิต (ทั้งก่อนหน้าก็ไม่เคยเจ็บหนักให้ลูกดูแลเลย) แม่ใช้เวลาเพียงเดือนกว่า เหมือนจะไม่ต้องการให้ลูกลำบากดูแลเอาเลย ความสุขของแม่ก็แค่ได้เห็นหน้าลูก

ด้วยกุศลกรรมที่แม่ได้สั่งสมไว้ ขอได้นำพาดวงวิญญาณของแม่สู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ

–ลูกของแม่–



ชีวิตหนึ่ง ต่อสู้ดิ้นรน



ลาลับแล้ว ตามกฎธรรมชาติ




มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ขอขอบคุณ

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณท่านผู้มีเกียรติที่เคารพ ญาติมิตรทุกท่านที่ร่วมทำบุญ เป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรม นำพวงหรีดมาเคารพศพ และให้เกียรติมาร่วมงานพระราชทานเพลิงศพ นางนวลแจ่ม สาระนาค

ด้วยความเคารพอย่างสูง

บุตร ธิดา

ดูแลสุขภาพ

กินให้อายุยืน

วีกิต วัฒนาวิบูล : แปล



กินให้อายุยืน

วิทิต วิณนาวิบูล แปล

ISBN : 974-8432-31-9

ครั้งที่พิมพ์ :

ครั้งที่ 1 มีนาคม 2531

ครั้งที่ 2 กรกฎาคม 2531

ครั้งที่ 3 มีนาคม 2532

ครั้งที่ 4 มกราคม 2533

ครั้งที่ 5 เมษายน 2534

จัดพิมพ์โดย :

สำนักพิมพ์ ยินหยาง

จัดจำหน่ายโดย :

บริษัท นานมี จำกัด

632-636 ถ.เจริญกรุง กรุงเทพฯ 10100

โทร. 222-5770, 221-7726

พิมพ์ที่ :

ปิยวิชช์ การพิมพ์ โทร. 433-3068

ราคา 35 บาท

สารบัญ

กินให้ดี

ย่อมมีอายุยืนยาว

คำนำของผู้แปล

ในสภาพ สังคม เศรษฐกิจ และการเมืองที่ซับซ้อนและสับสนอย่างทุกวันนี้ มนุษย์ต้องดิ้นรนต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ทุกวิถีทางเพื่อความอยู่รอดของชีวิต แต่การต่อสู้เพื่อความอยู่รอดของมนุษย์นั้น กล่าวโดยสรุปแล้วเป้าหมายก็คือ การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีนั่นเอง

สำหรับการที่จะให้มีสุขภาพที่ดีนั้น เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ มากมาย แต่ปัจจัยที่สำคัญยิ่งได้แก่ **อาหาร** ทั้งนี้เพราะเราต้องการอาหารเพื่อชดเชยส่วนที่สูญเสียไป และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ดังนั้นการกินอาหารอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับร่างกาย นอกจากจะบรรลุเป้าประสงค์ดังกล่าวแล้ว ยังเป็นการป้องกันและรักษาโรคที่ดีอีกด้วย

ปัจจุบันโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ส่วนหนึ่งเกิดจากการกินอาหารที่**ไม่ถูกต้อง**และ**ไม่เหมาะสม** แล้วทำอย่างไรจึงจะกินอาหารได้ถูกต้องและเหมาะสม ? คำว่าถูกต้องในที่นี้หมายถึง ต้องกินอาหารให้ครบหมวดหมู่ของอาหารตามความต้องการของร่างกาย ส่วนคำว่าเหมาะสมนั้น หมายถึง การกินหรืองดอาหารบางอย่างให้สอดคล้องกับสภาพของร่างกายและภูมิอากาศ เช่น :– ถ้าเป็นผู้ที่ระบบการย่อยอาหารไม่ดี มีอาการท้องอืดแน่นไม่ย่อย มีแก๊สในกระเพาะอาหารมาก (การแพทย์จีนเรียกว่ากระเพาะอาหารม้ามพร่อง) ก็ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคุณสมบัติทางยาเย็น (อาหารจำพวกหยิน) เช่น :– กล้วยหอม แตงโม เป็นต้น พยายามกินอาหารพวกหยาง ซึ่งมีคุณสมบัติทางยาร้อน เช่น ขิง เป็นต้น การกินอย่างนี้ นอกจากไม่ทำให้อาการโรคกำเริบแล้ว ยังอาจทำให้อาการดังกล่าวดีขึ้นกระทั่งหายได้

สำหรับการกินอาหารให้เหมาะสมกับภูมิอากาศนั้น หมายถึงการกินอาหารให้สอดคล้องกับสภาพของภูมิอากาศ เช่น :– หน้าร้อนอากาศร้อน ในสภาวะอากาศเช่นนี้ การแพทย์จีนอธิบายไว้ว่า หยางในธรรมชาติมีมากกว่า

ปกติ ทำให้แนวโน้มในการเกิดโรคพวกหยาง ซึ่งได้แก่อาการร้อนใน (มีอาการคอแห้ง เจ็บคอ ทอลซิลอักเสบ กระหายน้ำ ไอ ปวดหัว อุจจาระแข็ง เป็นต้น) จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกหยาง ที่มีคุณสมบัติร้อน เช่น :– ลำไย ลิ้นจี่ ทุเรียน ของทอด ของเผ็ด เป็นต้น

ปรัชญาการแพทย์จีนกล่าวไว้ว่า "อาหารคือยา ยาคืออาหาร อาหารและยานั้นมาจากแหล่งเดียวกัน" หนังสือเล่มนี้แปลจากหนังสือของจีน ซึ่งได้รวบรวมเกล็ดความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการกิน โดยใช้ทรรศนะการวิเคราะห์ปัญหาทั้งแบบการแพทย์จีนและการแพทย์ตะวันตกระคนกัน ทั้งนี้เพื่อให้ท่านผู้อ่านสามารถนำไปปฏิบัติได้ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการมีสุขภาพพลานามัยที่ดีมีอายุยืนยาวขึ้นของประชาชนโดยทั่วไป.

วิทิต วัณนาวิบูล

กินให้ดี



โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ



โภชนาการเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้อายุยืน อาหารการกินที่ดี หลักการโภชนาการที่ถูกต้อง สามารถชะลอและป้องกันโรคของผู้สูงอายุได้ อาหารสำหรับผู้สูงอายุนั้นมีความต้องการดังนี้

ความร้อน : เนื่องจากผู้สูงอายุโดยพื้นฐานแล้ว ขบวนการเมตา-โบลิซึมของร่างกายลดลง การเคลื่อนไหวน้อย ดังนั้นความต้องการในปริมาณ

ความร้อนก็ลดน้อยลงด้วย โดยทั่วไปผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมไม่มาก วันหนึ่ง ๆ ปริมาณความร้อนที่ร่างกายต้องการ 1,500–2,000 คาลอรี่ **(calorie)** ก็เป็นการเพียงพอแล้ว แต่ถ้ากินอาหารที่ให้ความร้อนสูง เช่น น้ำมันหมู ของทอดน้ำมัน ข้าว น้ำตาลเป็นต้น จะทำให้น้ำหนักเกินมาตรฐาน นอกจากนี้ยังทำให้เกิดโรคของผู้สูงอายุ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

โปรตีน : เพื่อที่จะทำให้กระบวนการเผาผลาญของร่างกายดำเนินไปโดยปกติ และเพิ่มภูมิต้านทานของร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ควรกินอาหารพวกโปรตีนให้เพียงพอ กล่าวโดยทั่วไปแล้ว ความต้องการโปรตีนของผู้สูงอายุใน 1 วันนั้นเหมือนกับวัยกลางคน คือ 1 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แต่สำหรับผู้สูงอายุแล้วกระบวนการเผาผลาญของร่างกาย เป็นการสร้างพลังงานเพื่อเปลี่ยนโมเลกุลใหญ่ให้เป็นโมเลกุลเล็ก **(catabalism)** เป็นส่วนใหญ่ จึงต้องการโปรตีนที่มีคุณภาพสูงเพื่อชดเชยโปรตีนที่สูญเสียไป โปรตีนที่สำคัญได้แก่ เนื้อหมูแดง ปู ปลา นมและอาหารพวกถั่ว เป็นต้น แต่ถ้ากินอาหารพวกโปรตีนมากเกินไปก็กลับจะทำให้ไตและอวัยวะที่เกี่ยวกับการย่อยอาหารทำงานมากขึ้น และทำให้โคเลสเตอรอลเพิ่มขึ้น จึงต้องระวังทั้ง 2 ด้าน

คาร์โบไฮเดรต : ความต้องการน้ำตาลเพื่อนำไปใช้เป็นพลังงานความร้อนของผู้สูงอายุลดน้อยลง จึงควรควบคุมปริมาณการกินน้ำตาลให้น้อยลง หน้าที่ของน้ำตาลคือ เพิ่มพลังงานความร้อนในร่างกายและแหล่งที่มาของน้ำตาลที่สำคัญคืออาหารจำพวกแป้ง ถ้าวันหนึ่ง ๆ เรากินข้าว 350 กรัม พลังงานความร้อนที่ได้จากข้าวก็จะเกินกว่าครึ่งหนึ่งของปริมาณความร้อนที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน ถ้าผู้สูงอายุกินอาหารพวกน้ำตาลมาก เช่น น้ำตาลอ้อย น้ำผึ้ง และขนมหวาน ก็จะทำให้เป็นโรคเบาหวานได้ง่าย การกินอาหารที่มีน้ำตาลมากจะเป็นการเพิ่ม Neutral fat ในเลือด ทำให้เป็นโรคความดัน

โลหิตสูง หลอดเลือดในสมองตีบตัน โรคไต เป็นต้น

ไขมัน : ปริมาณไขมันในร่างกายผู้สูงอายุจะค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้น การเพิ่มขึ้นของไขมันมีผลต่อระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบการย่อยอาหารและตับ แต่ถ้ากินอาหารที่มีไขมันน้อยเกินไป ก็มีผลกระทบต่อการดูดซึมวิตามินบางชนิด ดังนั้นการกินอาหารพวกไขมันในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อความสมดุลของอาหารทุกหมู่ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยหลักการคือ ต้องเลือกกินไขมันที่ไม่อิ่มตัว (unsaturate) และมีกรดไขมัน (fatty acid) สูง พยายามลดและหลีกเลี่ยงไขมันที่อิ่มตัว (saturate) และมี โคเลสเตอรอล กล่าวอย่างง่าย ๆ คือควรกินน้ำมันจากพืชให้มากและลดน้ำมันจากสัตว์ให้น้อยลง

สารอนินทรีย์ : ผู้สูงอายุมักเกิดการขาดความสมดุลของแคลเซียม บางครั้งอาจทำให้กระดูกขาดแคลเซียม หรือมีส่วนของกระดูกน้อย (rare faction of bone) หรือกระดูดหักได้ง่ายเป็นต้น ดังนั้นการกินอาหารที่มีแคลเซียมจึงเป็นสิ่งจำเป็น และเนื่องจากการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหารของผู้สูงอายุลดน้อยลง ทำให้มีผลกระทบต่อการดูดซึมและการใช้ของแคลเซียม ดังนั้นจึงควรเลือกอาหารที่มีแคลเซียมซึ่งร่างกายดูดซึมได้ดี เช่น พวกนม ถั่วต่าง ๆ และวิตามินดี

เหล็กก็เป็นธาตุที่มีความสำคัญ เพราะระบบการไหลเวียนของโลหิตของผู้สูงอายุเริ่มเสื่อมลง ปริมาณของเลือดในอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ลดน้อยลง ปริมาณและความเร็วในการไหลเวียนของเลือดลดน้อยลง ดังนั้นจึงต้องเพิ่มปริมาณฮีโมโกลบินในเลือดให้มากขึ้น เพื่อชดเชยสมรรถนะที่ถดถอยลงและเหล็กก็เป็นส่วนประกอบที่สำคัญส่วนหนึ่งของฮีโมโกลบิน

วิตามิน : ผู้สูงอายุควรกินอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินต่าง ๆ เพื่อ

เพิ่มความต้านทานของร่างกาย ทำให้เจริญอาหารโดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินซีมาก จะช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือดได้

น้ำ : เนื่องจากกล้ามเนื้อลำไส้ใหญ่ (colon) และลำไส้ตรง (Rectum) ของผู้สูงอายุเริ่มเหี่ยวลง ทำให้ขับถ่ายลำบาก นอกจากนี้การหลั่งน้ำเมือกในลำไส้ลดน้อยลง ยิ่งทำให้การขับถ่ายลำบากยิ่งขึ้น จึงทำให้ท้องผูกบ่อย ๆ ปริมาณน้ำสำหรับผู้สูงอายุใน 1 วันโดยทั่วไปต้องการประมาณ 2 ลิตร โดยขับออกมาทางปัสสาวะประมาณ 1.5 ลิตร นอกนั้นจะออกมาทางเหงื่อ การหายใจ การกินอาหารประเภทที่มีน้ำ เช่น น้ำซุป นอกจากจะช่วยให้ย่อยได้ง่ายขึ้นแล้ว ยังเป็นการเพิ่มน้ำในร่างกายทำให้ถ่ายได้สะดวกอีกด้วย แต่ถ้าดื่มน้ำมากเกินไป จะทำให้หัวใจและไตทำงานหนักขึ้น จึงควรระวัง

เพื่อที่จะให้ผู้สูงอายุสามารถดูดซึมหมวดหมู่อาหารจำนวนมากมายดังกล่าวข้างต้น ยังจะต้องมีนิสัยในการบริโภคที่ดี ควรกินให้ตรงเวลาในแต่ละมื้อและไม่กินมากเกินไปหรือปล่อยให้ตัวเองหิวเกินไป ทั้งนี้เนื่องจากความสามารถในการเปลี่ยนไกลโคเจน (glycogen) ของตับในผู้สูงอายุลดน้อยลง ทำให้ปริมาณของไกลโคเจนลดน้อยลง และความต้านทาน(tolerance ability) ต่อสภาพไกลโคเจนต่ำก็น้อยลง เมื่อเกิดอาการหิวก็จะทำให้มีอาการใจหวิว เหงื่อออก หน้ามืด ไม่มีเรี่ยวแรง ซึ่งเป็นอาการที่เกิดจากปริมาณไกลโคเจนในเลือดต่ำได้ง่าย ดังนั้นในช่วงระหว่างมื้อหรือก่อนนอน ควรกินอาหารเบา ๆ ที่ย่อยง่ายรองท้องสักหน่อยก็จะเป็นการดี

สมรรถนะของระบบการย่อยอาหาร และการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารลำไส้ของผู้สูงอายุลดน้อยลง ฟันก็หลุดร่วงไปทำให้เคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียด ดังนั้นจึงควรกินอาหารที่อ่อนไม่แข็งหรือแห้ง สามารถกลืนและย่อยได้ง่าย พยายามหลีกเลี่ยงอาหารพวกทอดน้ำมัน หรืออาหารที่มีเส้นใยหยาบและแข็ง

เนื่องจากสายตา การมองเห็นลดถอยลง สีสรรของอาหารก็มีผลต่อการกินอาหารของผู้สูงอายุด้วย ดังนั้นจึงควรเลือกอาหารที่สดใหม่มาปรุง เพราะนอกจากให้คุณค่าทางอาหารที่ดีแล้วยังมีสีสรรที่สวยด้วย

นอกจากนี้ความรู้สึกสัมผัสทางรสชาติของผู้สูงอายุก็ลดถอยลงเช่นกัน ผลการวิจัยในห้องทดลองพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุหลัง 70–80 ปี ความไวในการสัมผัสทางรสชาติจะลดลงประมาณครึ่งหนึ่งของหนุ่มสาว โดยเฉพาะต่อรสหวาน เค็ม เปรี้ยว จะถดถอยอย่างชัดเจน ผู้สูงอายุจึงมักบ่นเสมอว่า "ไม่มีรสชาติเลย" ดังนั้นในการปรุงอาหาร ถ้าสามารถเพิ่มเครื่องปรุงสักเล็กน้อยเพื่อกระตุ้นอาหารให้มีรสชาติขึ้นก็เป็นสิ่งจำเป็น แต่ต้องระวังอย่าใส่มากเกินไป เช่นถ้าใส่เกลือมากเกินไป จะทำให้ไอออนของโซเดียม **(Sodium ion)** มากเกินไป ปริมาณการไหลเวียนของเลือดเพิ่มขึ้น และการบีบตัวของหลอดเลือดมากขึ้น ทำให้ความดันโลหิตสูงได้ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรควบคุมการกินเกลือให้อยู่ในปริมาณ 10 กรัม/วัน ถ้าเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ (coronary heart disease หรือโรคไตอยู่ก่อนแล้วควรควบคุมให้ต่ำกว่า 5 กรัม/วัน ผู้สูงอายุควรกินอาหารที่อุ่น ไม่ควรกินอาหารหรือของที่เย็น ๆ (ของที่มีอุณหภูมิหรือคุณสมบัติเย็น - เช่นแตงโม) เพราะจะทำให้ปวดท้องได้

การกินควรยึดหลัก **"เช้ากินดี กลางวันกินอิ่ม เย็นกินน้อย"** ทั้งนี้เพราะในตอนกลางคืน ใช้พลังงานน้อย ถ้ากินอาหารที่ให้พลังความร้อนสูงและย่อยยาก ก็จะทำให้นอนไม่หลับและอ้วน ดังนั้นมื้อเย็นจึงควรกินอาหารประเภทผักและย่อยง่าย

มีอาหารหลายอย่างที่เหมาะกับผู้สูงอายุ เช่น ***เห็ดหูหนูขาวและเห็ดหูหนูดำ*** เป็น polysaccharide คือเป็นกลุ่มของคาร์โบไฮเดรต ซึ่งสามารถเพิ่มสมรรถนะของเม็ดเลือดขาวให้สูงขึ้น ทำให้ภูมิต้านทานของร่างกายดีขึ้น

เห็ดหูหนูดำ : มีสารที่ป้องกันการแข็งตัวของเลือด ป้องกันการอุดตันของเส้นเลือด การกินเห็ดหูหนูดำบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือดได้

เห็ดหูหนูขาวสามารถนำมาต้มเป็นของหวานได้โดยใส่น้ำตาลกรวดลงไปให้พอหวาน เห็ดหูหนูดำมักนำมาทำเป็นอาหารคาวหรือจะใช้เห็ดทั้งสองอย่างปรุงร่วมกันก็ได้

Royal jelly : เป็นเยลลี่น้ำผึ้งที่ให้พลังความร้อนสูง มีกลูโคส เกลืออนินทรีย์ เอ็นไซม์ กรดอินทรีย์ โปรตีน เกสรดอกไม้ เป็นต้น ถ้ากินเป็นประจำจะกระตุ้นส่วน diencephalon ของสมอง ต่อมใต้สมอง (pituitary gland) ต่อมหมวกไต (Adrenal gland) เร่งการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในร่างกายและการเผาผลาญของเซลล์ ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น เป็นการเพิ่มพลังและช่วยให้อายุยืน

งาดำ : มีไขมัน น้ำตาลซูโคส เลซิธิน (Lecithin) โปรตีน เป็นต้น กินงาดำเป็นประจำจะทำให้ผมเงาดำอยู่เสมอ นอกจากนี้น้ำมันงายังสามารถใช้ภายนอกได้ ทำให้แผลหายเร็วขึ้น

เห็ดหอม : เห็ดหอมมีอัลคาลอยด์ (alkaloid) ซึ่งผลจากการทดลองในสัตว์พบว่า มีฤทธิลดโคเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด เห็ดหอมมี polysaccharide ซึ่งเป็นสารที่เพิ่มภูมิต้านทานของร่างกาย จึงเป็นอาหารที่ต่อต้านความชราที่ดีชนิดหนึ่ง

ธาตุเหล็กกับผู้หญิง

เหล็กเป็นธาตุสำคัญที่ร่างกายทุกคนต้องการ เหล็กจะถูกนำไปสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยลำเลียงออกซิเจนไปยังอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย กล่าวโดยทั่วไป สตรีที่มีอายุ 11–50 ปี มีความต้องการธาตุเหล็ก 18 มิลลิกรัม/วัน เนื่องจากลักษณะพิเศษทางสรีระวิทยาของสตรี ประจำเดือนในแต่ละเดือนทำให้สูญเสียเลือดในปริมาณที่มากพอสมควร ถ้าไม่ได้รับการเพิ่มธาตุเหล็กอย่างทันกาล จะทำให้เกิดโรคโลหิตจางได้

อีกประการหนึ่ง ผู้หญิงมักยอมอดอาหารเพื่อลดความอ้วน นอกจากกินอาหารที่ให้พลังงานความร้อนน้อยแล้ว ยังลดการกินอาหารจำพวกเนื้อซึ่งมีธาตุเหล็กสูงอีกด้วย

สูตินรีแพทย์ได้ให้ความเห็นว่า อาหารเช้าของผู้หญิง ควรกินพวกแป้งเป็นหลัก และพยายามกินผักผลไม้ที่มีวิตามินซีมาก เพราะจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น

ผู้หญิงควรกำหนดเวลาที่แน่นอนในการตรวจจำนวนเม็ดเลือดแดงและ **hemochrome** เป็นประจำ ถ้าพบว่าเริ่มมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคโลหิตจางก็ควรกินวิตามินรวมหรือธาตุเหล็ก

ผู้หญิงมีความต้องการธาตุเหล็กมากกว่าความต้องการธาตุแคลเซียมในผู้ชาย ถ้าผู้หญิงขาดธาตุเหล็กจะมีผลต่อการเจริญพันธุ์ของตนเอง และความแข็งแรงของเด็กในครรภ์ ผู้หญิงจึงควรกินอาหารพวกตับ เนื้อวัว อาหารทะเล ถั่วเหลือง ผักปวยเล้ง ซึ่งมีธาตุเหล็กจำนวนมาก แม้อาหารที่มีธาตุเหล็กมากจะมีไม่กี่ชนิด แต่ถ้าเรารู้จักวางแผนและปรับนิสัยการกินให้ถูกต้องร่างกายก็จะไม่ขาดธาตุเหล็ก

อาหารสำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือน



สตรีในวัยหมดประจำเดือนจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายทั้งในด้านจิตใจและสรีระวิทยา ดังนั้นจึงควรกินอาหารให้เหมาะสม

สตรีวัยหมดประจำเดือน ประจำเดือนจะมาบ่อย ปริมาณของเลือดมาก ช่วงการมีประจำเดือนจะยาว ทำให้เป็นโรคโลหิตจางได้ ดังนั้นควรกินอาหารที่มีเหล็กมาก เช่น ตับสัตว์ ปู ไข่แดง พืชจำพวกถั่ว หัวมัน คื่นไช่ ฟักทอง ผักกาดขาว เป็นต้น แต่ตับสัตว์และไข่แดงจะทำให้เพิ่มปริมาณโคเลสเตอรอล ในร่างกาย ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพจึงไม่ควรกินมากเกินไป

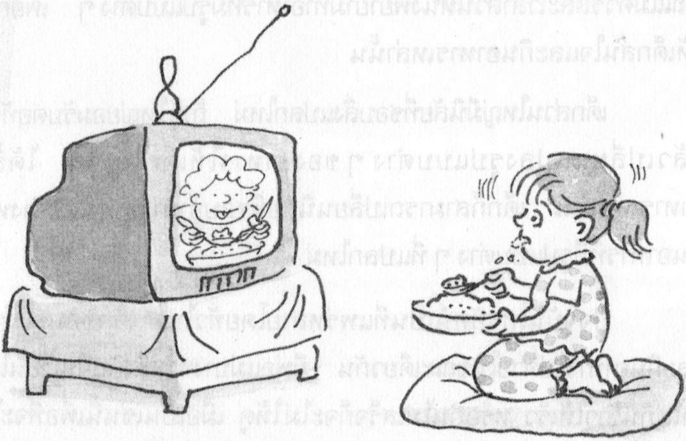
นอกจากอาหารที่มีเหล็กมากแล้วก็ยังควรกินอาหารที่มีโปรตีนที่มีคุณภาพสูง เพื่อชดเชยโปรตีนที่สูญเสียไป เช่น อาหารพวกปลา เนื้อแดง ถั่ว นมเป็นต้น ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่ดีเพราะมีโปรตีนสูง แล้วยังมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินB_1, B_2 เป็นจำนวนมาก

ถ้าเกิดอาการความดันโลหิตสูง มึนหัว ใจหวิว และนอนไม่หลับควรเลือกกินอาหารที่มีวิตามิน B เช่น เนื้อแดง นม ผักสีเขียว ผลไม้ ขณะเดียวกันให้ลดการกินเกลือและน้ำตาลให้น้อยลง

น้ำมันควรใช้น้ำมันพืชเช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่ว เป็นต้น

อาหารควรเป็นประเภทที่ย่อยและดูดซึมง่าย ควรกินอาหารที่อุ่น ๆ พยายามหลีกเลี่ยงอาหารเย็นหรือรสจัดอื่น ๆ

การเจริญเติบโตของเด็กกับโภชนาการ



คนโดยทั่วไปคงมีความเข้าใจดีถึงลักษณะยืดหยุ่นและเลียนแบบของเด็ก เด็กสามารถรับการชี้นำจากผู้ใหญ่ได้ง่าย การให้การอบรมในช่วงนี้ถ้าเด็กได้รับและปฏิบัติจนติดเป็นนิสัยแล้ว ถ้าเป็นนิสัยที่ไม่ดีก็จะแก้ได้ยาก

การอบรมให้การศึกษาในระยะนี้ พ่อแม่จะต้องมีความอดทน คอยกระตุ้นเตือนให้กำลังใจแก่เด็ก ชี้แนะให้ฝึกนิสัยที่ดี

เด็กส่วนใหญ่มีนิสัยเลือกกิน เพราะหลังจากผ่านวัยทารก ความรู้สึกในรสชาติก็จะค่อย ๆ พัฒนา เด็กจะค่อย ๆ รู้จักอาหารที่กินมากขึ้น เริ่มรู้จักรสชาติของอาหารและเลือกอาหารที่ตนชอบ ส่วนอาหารที่ตนไม่ชอบก็จะปฏิเสธ ถ้าพ่อแม่ไม่ช่วยชี้แนะและแก้ไข ก็จะทำให้มีนิสัยที่ชอบกินอาหาร

อย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าเด็กมีนิสัยการกินเช่นนี้แล้วจะทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเจริญเติบโตของเด็ก

ในการที่จะเปลี่ยนนิสัยการชอบกินอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งของเด็ก คุณแม่ควรสละเวลาส่วนหนึ่งพยายามทำอาหารที่มีรูปแบบต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้เด็กสนใจและกินอาหารเหล่านั้น

เด็กส่วนใหญ่มีนิสัยที่ชอบสิ่งแปลกใหม่ ถ้าผู้ใหญ่ยอมรับต่อทัศนะนี้แล้วเปลี่ยนแปลงรูปแบบต่าง ๆ ของอาหารให้เด็กได้เห็น ได้ลิ้มรสอาหารเหล่านั้น เด็กก็สามารถเปลี่ยนนิสัยที่ชอบอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งไปกินอาหารที่มีรูปแบบต่าง ๆ ที่แปลกใหม่

ปัจจุบันโทรทัศน์เป็นที่แพร่หลายโดยทั่วไป เด็กชอบดูโทรทัศน์และกินอาหารไปด้วยในขณะเดียวกัน มีพ่อแม่บางท่านถึงกับยื่นเงื่อนไขไปว่าถ้าไม่กินข้าวให้เร็ว หรือกินไม่เสร็จก็จะไม่ให้ดู เมื่อเป็นเช่นนี้เพื่อที่จะให้ทันดูรายการโทรทัศน์ เด็กจึงรีบกินอาหารโดยที่ไม่ได้เคี้ยวอาหารให้ละเอียด ทำให้ระบบการย่อยอาหารผิดปกติ ถ้าหากว่าการดูโทรทัศน์สามารถช่วยให้เด็กกินอาหารได้ ก็ไม่ควรจะห้ามหรือควบคุมเด็กมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดปัญหาดังกล่าว

นอกจากนี้ควรฝึกเด็กให้มีนิสัยในการกินอาหารที่ดี ก่อนกินอาหารควรล้างมือให้สะอาด นั่งเป็นที่ให้เรียบร้อย สอนให้รู้มารยาทว่าเมื่อกินร่วมกับผู้ใหญ่ควรให้ผู้ใหญ่เริ่มต้นกินก่อน ตนจึงจะกินได้ ไม่ควรคุ้ยหรือเลือกอาหารในจาน เคี้ยวอาหารอย่าให้มีเสียงดัง ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ไม่ควรถือชามเดินหรือวิ่งกิน หลังจากกินอิ่มควรช่วยพ่อแม่เก็บจานหรือชาม พ่อแม่ควรฝึกนิสัยที่ดีให้กับเด็กอยู่เสมอ จะทำให้เด็กมีนิสัยที่ดีติดตัวต่อไปในอนาคต

อาหารเช้าที่ดี ช่วยขจัดความอ่อนเพลียได้

คนอ้วนบางคนใช้วิธีไม่กินอาหารเช้าเพื่อลดความอ้วน บางคนขี้เกียจตื่นเช้า นอนจนเลยเวลาอาหารมื้อเช้า แต่หารู้ไม่ว่าการไม่กินอาหารมื้อเช้านั้นจะทำให้เขาเหล่านั้นทำงานทั้ง ๆ ที่น้ำตาลในเลือดต่ำ การทำงานในช่วงเช้าจึงรู้สึกเหนื่อย แม้บางคนจะกินของว่างรองท้องช่วง 10 โมงเช้าเพราะทนหิวไม่ไหว ซึ่งทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็วแต่ก็ไม่เพียงพอที่จะทำให้หายจากอาการอ่อนเพลียได้อย่างสิ้นเชิง

ถ้าอยากขจัดความอ่อนเพลีย ควรสนใจการกินอาหารเช้าที่มีประโยชน์ มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรตมากหน่อย และไขมันจำนวนเล็กน้อย อาหารมื้อเช้าจะต้องมีคุณค่าอาหารที่ดี และมีปริมาณที่เพียงพอ ควรจะกินอาหารพวกไข่ นม น้ำนมถั่วเหลือง ข้าวต้ม ขนมปังเป็นต้น การกินอาหารเช้าที่มีคุณค่าตามหลักโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอ จะทำให้มีร่างกายและจิตใจที่ดีในการทำงานได้ตลอดทั้งวัน

พ่อแม่ควรสนใจกับมื้อเช้าของเด็ก

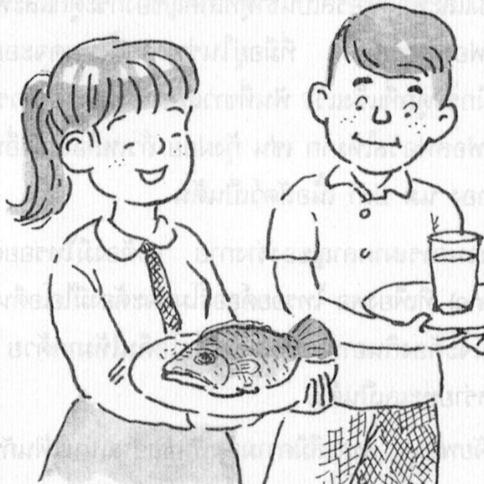


นักวิทยาศาสตร์ทางชีววิทยาชาวสวีเดน ได้ทำการทดลองนักเรียนวัย 10-11 ขวบจำนวนหนึ่งพบว่า นักเรียนในโรงเรียนถ้าได้กินอาหารอย่างเพียงพอในมื้อเช้า จะเรียนวิชาเลขคณิตได้ดีขึ้น แต่ถ้ากินอาหารมื้อเช้าไม่เพียงพอจะทำให้ผลการเรียนไม่ดี ไม่มีสมาธิในการเรียน

นักวิทยาศาสตร์ทางชีววิทยาท่านนี้ให้เหตุผลว่า เพราะเซลล์สมองและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายจะต้องได้รับพลังความร้อนและอาหารที่เพียงพอจึงสามารถทำงานได้ตามปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเซลล์ประสาทจะต้องได้รับกลูโคสในปริมาณที่เพียงพอจึงจะทำงานได้อย่างปกติ ดังนั้นจะต้องรักษาระดับกลูโคสในร่างกายให้อยู่ในระดับที่เพียงพอระดับหนึ่ง ถ้าหากว่าอาหารเช้าเป็นเพียงน้ำชาหรือกาแฟหรือขนมปังทาแยมหรือเนยเพียงแผ่นสองแผ่น ปริมาณน้ำตาลในเลือดก็จะลดลงต่ำกว่าระดับมาตรฐาน ทำให้มีอาการเหนื่อยเพลียง่าย แต่ถ้าเปลี่ยนเป็นดื่มน้ำนมหรือช็อคโกแลตผสมน้ำนมก็จะดีขึ้น

คุณพ่อคุณแม่จะต้องจำไว้ว่า อาหารมื้อเช้าที่อุดมไปด้วยโปรตีน โดยเฉพาะน้ำนม จะช่วยการเล่าเรียนของเด็กได้เป็นอย่างดี

การกินกับวัยรุ่น



โภชนาการที่มีคุณค่าอาหารอย่างสมบูรณ์นั้นเป็นพื้นฐานสำคัญในการเจริญเติบโตและพัฒนาของวัยรุ่น เนื่องจากอวัยวะต่าง ๆ กำลังพัฒนา ร่างกายจึงจำเป็นต้องอาศัยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และวิตามินต่าง ๆ มาสนับสนุนความต้องการของร่างกาย

วัยรุ่นต้องการพลังงานความร้อนมากกว่าวัยเด็ก แหล่งที่มาของพลังงานความร้อนคือคาร์โบไฮเดรต ซึ่งได้มาจากกลูโคสและฟรุคโคส **(Fructose)** เป็นต้น ที่สำคัญคืออาหารพวกแป้ง ถั่ว พืชจำพวกหัว น้ำตาลจากผลไม้เป็นต้น

ถ้าวัยนี้ขาดโปรตีนจะทำให้การเจริญเติบโตช้าลง ภูมิต้านทานของร่างกายลดน้อยลง ทำให้เป็นโรคโลหิตจางได้ง่าย ทั้งนี้เพราะโปรตีนเป็นวัตถุสำคัญในการสร้างเซลล์ใหม่ เนื้อเยื่อ เอ็นไซม์ต่าง ๆ และฮอร์โมน

แคลเซียมและฟอสฟอรัสเป็นธาตุที่สำคัญของกระดูกและฟัน แคลเซียม 99% และฟอสฟอรัส 80% ที่มีอยู่ในร่างกายทั้งหมดจะอยู่ที่กระดูกและฟัน ถ้าจะให้มีกระดูกที่แข็งแรง ฟันที่ขาวและแข็งแรง จึงควรกินอาหารที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสให้มาก เช่น กุ้งฝอย ถั่วเหลือง ถั่วอื่น ๆ เมล็ดแตงโม เมล็ดฟักทอง นม ปลา เนื้อสัตว์เป็นต้น

ในกระบวนการเผาผลาญของร่างกาย จะต้องมีไทรอยด์ฮอร์โมน (Thyroid Hormone) ที่เพียงพอ ไทรอยด์ฮอร์โมนจะต้องมีไอโอดีน (Iodine) เพราะฉะนั้นวัยรุ่นจะต้องกินอาหารทะเลซึ่งมีไอโอดีนให้มากด้วย เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา สาหร่ายทะเลเป็นต้น

ผลการวิจัยพบว่า สังกะสีมีความสัมพันธ์อย่างแน่นแฟ้นกับการเจริญเติบโตของอวัยวะเพศ สมรรถนะทางเพศ วัยรุ่นเป็นวัยที่อวัยวะเพศเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ถ้าขาดสังกะสีจะทำให้สมรรถภาพทางเพศผิดปกติ อาหารที่มีสังกะสีมากได้แก่ พวกข้าว ถั่ว ตับ และตับอ่อนของสัตว์

การกินจุกกินจิกกับพฤติกรรมของเด็ก



นักวิจัยได้ทดลองพบว่า พฤติกรรมที่ผิดปกติบางอย่างของเด็กมีสาเหตุมาจากการกินจุกกินจิก เช่นลูกกวาด เค็ก ขนมปังกรอบ ไอศกรีม ฯลฯ แต่ตัวเบื้องหลังที่แอบแฝงคือน้ำตาลนั่นเอง

เคยมีการทดลองในสหรัฐอเมริกา ให้นักโทษหนุ่มกินอาหารตามกำหนดโดยควบคุมปริมาณของน้ำตาล ไม่ให้ดื่มน้ำอัดลม จะอนุญาตให้ดื่มเฉพาะน้ำผลไม้ อาหารที่ต้องใส่น้ำตาลก็ให้ใช้น้ำผึ้งแทน หลังการทดลอง 3 เดือน พบว่าพฤติกรรมที่ชอบใช้ความรุนแรงของนักโทษลดลงอย่างรวดเร็วถึง 40% หลังจากนั้น 1 ปี พฤติกรรมที่ใช้ความรุนแรงลดลง 82% การลักขโมยลดลง 77% พฤติกรรมของนักโทษในการฝืนคำสั่งลดลง 55% การดัดเปลี่ยนนิสัยก็ดีขึ้น

พ่อแม่ไม่น้อยที่ปวดเศียรเวียนเกล้าไปกับความซุกซนของลูก ๆ และเป็นปัญหาที่น่าหนักใจในครอบครัว เดี๋ยวนี้เราได้ค้นพบวิธีใหม่ นั่นคือการใช้วิธีการให้อาหารเด็กมาควบคุมพฤติกรรมของเด็ก

โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งมีศักยภาพในร่างกายอย่างมากมายไม่ค่อยเชื่อฟังพ่อแม่ ให้การอบรมศึกษายาก วิธีการทำโทษนั้นได้ผลน้อยมาก แต่ทุกวันนี้วงการแพทย์พบว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร สามารถช่วยแก้ปัญหานี้ได้

วิธีการคือ ด้านหนึ่งอย่าให้เด็กหรือวัยรุ่นกินสีที่สังเคราะห์จากสารเคมี ยากันบูดหรือสารเคมีที่ใช้ปรุงแต่งอาหารต่าง ๆ น้ำตาลเทียม **(Saccharin)** เป็นต้น อีกด้านหนึ่งพ่อแม่ควรจะให้เด็กกินอาหารที่มีหมู่อาหารครบและมีปริมาณน้ำตาลน้อย สำหรับอาหารที่ผสมนม ขนมเด็ก ขนมปังกรอบ ท้อฟฟี่ ควรให้กินแต่น้อย ๆ หรืองดได้เป็นดี

วิธีการนี้หลังจากทดลองใช้ปรากฏว่าได้ผลมาก นายแพทย์และผู้ปกครองต่างให้ความเห็นที่ตรงกันว่า เพียงแต่ปฏิบัติด้วยวิธีการควบคุมของจุกจิกและของหวานเพียงไม่กี่อาทิตย์ ก็จะทำให้เด็กที่ซนไม่เชื่อฟัง กลายเป็นเด็กที่เชื่อฟังมีระเบียบวินัยได้

มีผู้พิพากษาหญิงชาวอเมริกันท่านหนึ่งต้องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำผิดกับการกิน เธอได้ศึกษาโดยทำการทดลองกับตนเอง หลังจากเธอได้งดการกินจุกจิก งดอาหารจำพวกแป้งและเครื่องกระป๋อง เธอพบว่าตัวเองไม่ได้นอนฝันร้าย ไม่รู้สึกอ่อนเพลีย อารมณ์ดีขึ้นราวกับเป็นคนละคน หลังจากนั้นเธอก็นำเอาวิธีการนี้ไปใช้กับเด็กที่ดื้อและซน โดยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการบริโภค ปรากฏว่าการทำผิดของเด็กลดน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด

ทำไมการกินจุกจิกและของหวานมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของตน?

ความลับนี้นักวิทยาศาสตร์ได้คลี่คลายแล้ว ทั้งนี้อาศัยหลักการที่ว่า ถ้าหากน้ำตาลในเลือดลดน้อยลง สมรรถนะของสมองก็จะลดลงด้วย ทั้งนี้เพราะสมองคนเรานั้นใช้กลูโคสในเลือดไปประมาณครึ่งหนึ่งของทั้งหมด ถ้าสมองคนขาดกลูโคสก็จะทำให้สมรรถนะลดลง พฤติกรรมก็จะผิดปกติ กลายเป็นคนโกรธง่าย ปวดหัว จะนั่งหรือลุกก็ไม่สบาย อึดอัดและฉุนเฉียว

ถ้าคุณกินน้ำตาลยิ่งมาก ปริมาณของน้ำตาลในเลือดกลับยิ่งน้อยลง ทั้งนี้เพราะ เมื่อกินน้ำตาลเข้าไปยิ่งมาก ร่างกายก็จำต้องหาวิธีการในการปรับความสมดุลของน้ำตาลในร่างกาย โดยกระตุ้นให้หลั่งอินสุลินออกมา ถ้ากินของหวานมาก อินสุลินก็จะถูกหลั่งออกมามาก เพื่อทำลายน้ำตาลที่กินเข้าไป ซึ่งกลับมีผลทำให้น้ำตาลในร่างกายน้อยเกินไป

คนสวยได้เพราะกินดี



คนบางคนที่เราพบเห็นทำให้เราเกิดความอิจฉาอยู่ในใจ ว่าทำไมรูปร่างของเขาจึงสวยกว่าเรา แต่อย่าได้หลงเชื่อว่ารูปร่างของแต่ละคนถูกกำหนดมาแต่กำเนิดเพียงอย่างเดียว เพราะความจริงแล้วอาหารที่เรากินเป็นประจำนั่นต่างหากที่เป็นสาเหตุสำคัญ

รูปร่างสวย ไม่สวย ตัวสูง ตัวเตี้ย กระฉับกระเฉง เฉื่อยชา มีอายุยืนหรือไม่เหล่านี้ล้วนเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของต่อมไร้ท่อ และความแข็งแรงของร่างกาย การที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ต่อมไร้ท่อเจริญเติบโตและพัฒนาอย่างเต็มที่ขึ้นอยู่กับอาหารการกินและการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างมาก

ผู้หญิงในวัยรุ่น ร่างกายกำลังเจริญเติบโต ถ้าระดับของฮอร์โมนไม่เพียงพอ จะทำให้การพัฒนาส่วนอกเป็นอุปสรรค ดังนั้นจึงควรให้ความสนใจในเรื่องโภชนาการเป็นพิเศษ เพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารที่มีคุณค่าและเพียงพอทำให้ต่อมไร้ท่อในร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่

อาหารในแต่ละวัน ควรอุดมไปด้วย โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ต่าง ๆ ควรลดกินอาหารพวกเนย น้ำตาล ช็อคโกแลต ซึ่งเป็นอาหารที่ให้ปริมาณพลังความร้อนสูงให้น้อยลง เพื่อป้องกันการสะสมของไขมัน ขณะ

เดียวกันก็เป็นการป้องกันมิให้ผิวหนังเกิดรอยย่น

แน่นอนการที่จะมีรูปร่างดี จะอาศัยเพียงการออกกำลังกายและการกินอาหารที่ดีเท่านั้นก็ไม่ได้ การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่มีผลต่อการหลั่งสารของต่อมไร้ท่อก็เป็นสิ่งที่สำคัญ จึงควรควบคุมอารมณ์ให้มีจิตแจ่มใสร่าเริงอยู่เสมอ ความกลุ้มใจ กังวลใจ จะทำให้แก่เร็ว และรูปร่างเสียไปโดยเฉพาะสตรีในวัยใกล้หมดประจำเดือน หากพยายามอยู่หรือสร้างสภาพแวดล้อมที่ทำให้จิตใจแจ่มใส ย่อมสามารถรักษาความสาวไว้ได้ยืนยาวยิ่งขึ้น

บางคนที่มีผิวหนังแห้ง ไม่สดชื่น ใบหน้ามีรอยย่นก่อนวัย ควรระวังไว้ด้วยว่าเพราะขาดวิตามิน B_3 และโปแตสเซียม

บางคนเล็บแตกง่าย ก็เพราะร่างกายขาดวิตามิน A วิตามิน B_6 และแร่ธาตุอีกหลาย ๆ อย่าง

คนที่ผมขาวและร่วงก่อนวัย ก็เนื่องจากร่างกายขาดวิตามิน B และกรดอะมิโนบางตัว

มีรายงานการวิจัยจำนวนมากยืนยันว่า ต้นตอเกี่ยวกับปัญหาความสวยและสาว มักมีส่วนเกี่ยวข้องกับการขาดแคลนวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ ทั้งนี้เพราะความต้องการประเภทหมวดหมู่อาหารที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งเนื่องมาจากโครงสร้างทางสรีระเคมี (Physio chemistry) และรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลเป็นตัวกำหนด

ร่างกายของคนเรานั้นมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นจึงต้องการอาหารที่เหมาะสมมาปรับตนเองให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านดีและไม่ดี การจะมีแผนการกินอาหารอย่างไรจึงควรกำหนดตามสภาพร่างกายของแต่ละคน หากทำได้ดังนี้แล้วก็จะสามารถรักษาความสวยงามไว้ได้แน่นอน

ชนิดและรสชาติของอาหาร

ในการปรุงอาหาร นอกจากจะคำนึงถึงรสชาติแล้ว ยังจะต้องคำนึงถึงอาหารอื่นที่นำมาปรุงร่วม การพิถีพิถันในเรื่องดังกล่าวนอกจากจะเป็นการเพิ่มรสชาดอาหารทำให้อร่อยแล้ว ยังเป็นการปรุงที่ถูกหลักโภชนาการทำให้ร่างกายดูดซึมง่าย เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

ผักที่มักใช้ปรุงอาหารได้แก่ผักกาดขาว ผักคะน้า ผักกุ้ยฉ่าย มันฝรั่ง ถั่วลิสง หัวผักกาด พริกหยวกเป็นต้น ส่วนผักที่ใช้ปรุงแต่งรสได้แก่หอม กระเทียม ขิง ใบกระเพรา โหระพาเป็นต้น หรือแม้แต่เกลือ น้ำมัน ซีอิ๊ว น้ำปลา กะปิ น้ำส้มก็ล้วนแล้วแต่จัดอยู่ในพวกเครื่องปรุงรส ทั้งนั้น

เลือกอาหารเหมาะสม ย่อมอุดมคุณค่า

ตับหมูมีสรรพคุณบำรุงเลือด ผักปวยเล้งมีธาตุเหล็กมากและมีสรรพคุณบำรุงเลือด เช่นกัน ถ้านำมาปรุงร่วมกันก็จะทำให้มีสรรพคุณในการบำรุงเลือดมากขึ้น รสชาดก็อร่อย

เนื้อวัวบำรุงกำลัง ถ้าต้มน้ำแกงร่วมกับถั่วลิสงก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้น เพราะถั่วลิสงมีวิตามินยู (U) ซึ่งทำหน้าที่ปกป้องเนื้อเยื่อกระเพาะอาหาร

อาหารที่มีคุณสมบัติเย็นและร้อนควรปรุงร่วมกัน

เนื้อไก่ เนื้อวัว เนื้อแพะมีคุณสมบัติร้อน ในเงื่อนไขของภูมิอากาศโดยทั่วไป ถ้าต้มกับผักสด นอกจากกินรสชาดอร่อยแล้ว หลังกินจะไม่มีอาการ

คอแห้งหรือร้อนใน แต่ถ้าเป็นฤดูหนาวควรปรุงร่วมกับขิงสด พริกไทย พริกหยวกจะช่วยให้ร่างกายร้อนอบอุ่น

การปรุงอาหารเพื่อให้ย่อยและดูดซึมง่าย

อาหารที่มีไขมันสัตว์มาก กินแล้วรู้สึกเลี่ยนไม่อร่อยและย่อยยาก ถ้ากินร่วมกับอาหารพวกแป้งจะทำให้หายเลี่ยน ไขมันจะสลายตัวและดูดซึมง่ายขึ้น ในน้ำแกงที่มีเนื้อไก่หรือเนื้อหมูที่ติดมัน ถ้าต้มร่วมกับมันฝรั่ง เผือก หรือวุ้นเส้นก็จะทำให้มีรสชาดอร่อยและหายเลี่ยนได้เช่นกัน

อาหารที่มีโปรตีนและไขมันสูง จะต้องกินร่วมกับผักจะทำให้ช่วยย่อยได้ดีขึ้น เช่นไข่กับเนื้อถ้าผัดด้วยกันมักใส่พริกหยวกกับต้นหอมลงไปด้วย เนื้อหมูติดมันควรต้มกับหัวผักกาดขาวเป็นต้น การปรุงอาหารแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมโปรตีน และไขมันได้ดีขึ้น

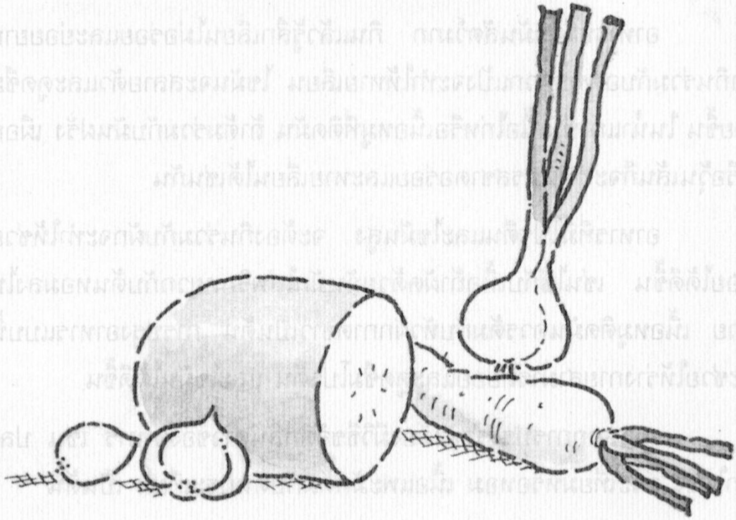
นอกจากการปรุงรสยังต้องมีวิธีขจัดกลิ่นคาวของอาหาร เช่น ปลามักใส่ขิง กระเทียมหรือหอม เนื้อแพะมักต้มกับต้นกระเทียม เป็นต้น

การเข้าครัวปรุงอาหารดูผิวเผินแล้วไม่มีอะไรยาก แต่ความจริงแล้วมีความรู้อีกมากมายที่เราจะต้องไปศึกษา

การจะปรุงอาหารให้ถูกปากอร่อยนั้น จะต้องมีความรู้ในการเลือกและจัดการกับอาหารแต่ละชนิด เช่น เนื้อหมู ถ้านำมาต้มกินจะต้องเลือกเนื้อที่นิ่มมีหนังบาง เนื้อหมูที่นำมาผัดหรือหั่นฝอยควรเป็นเนื้อน่องขาหลัง เพราะผัดแล้วจะอ่อนนุ่มกินอร่อย ถ้าทำลูกชิ้นเนื้อหมู ควรใช้เนื้อขาหน้าเพราะมีเนื้อแดงมากไขมันน้อย

ในการเลือกปลาก็เช่นเดียวกัน โดยทั่ว ๆ ไปควรเลือกตัวขนาดกลางไม่ใหญ่หรือเล็กเกินไปจะเป็นการดี จะผัดเนื้อไก่ที่หั่นเป็นชิ้นฝอย ๆ ก็ควรใช้เนื้อบริเวณอก แต่ถ้าจะกินเนื้อควรเลือกน่องไก่ เป็นต้น

ผักสดรักษาโรคได้



การแพทย์จีนให้ความสนใจในการใช้ผักมารักษาโรคบางอย่างซึ่งมีประโยชน์มากกว่าให้โทษ

ผักปวยเล้งมีวิตามินจำนวนมาก ธาตุเหล็กและเอ็นไซม์จะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งน้ำย่อยและอินสุลิน จะช่วยผู้ป่วยที่ระบบย่อยไม่ดี โรคเบาหวาน โลหิตจางและท้องผูกได้ดี

วิธีปรุงให้นำผักปวยเล้งที่ล้างสะอาดแล้ว ลวกในน้ำเดือดสัก 2–3 นาที หลังจากนั้นให้นำขึ้นมาหั่นเป็นชิ้น ผัดน้ำมัน ใส่เกลือเล็กน้อย กินวันละ 2 ครั้ง

กระเทียมสดจะช่วยป้องกันหลอดเลือดแข็งตัวและโรคหัวใจโคโรนารี (Coronary) ของผู้สูงอายุ ไกลโคไซด์ (glycoside) และสารพวกซัลไฟด์ในกระเทียมสามารถยับยั้งการเกาะตัวของไขมันในหลอดเลือด และทำให้โคเลสเตอรอลในกระแสเลือดถูกกำจัดออกไป ผลจากการทดลองในโรงพยาบาลแห่งหนึ่งพบว่า ให้ผู้ถูกทดลอง 10 คนกินอาหารที่มีไขมันสูงและกินกระเทียมร่วมด้วยเป็นเวลา 1 สัปดาห์ พบว่าโคเลสเตอรอลไม่สูงขึ้นเลย แต่สำหรับผู้ถูกทดลองอีก 10 คนที่กินไขมันสูงเพียงอย่างเดียว ปรากฏว่า โคเลสเตอรอลโดยเฉลี่ยสูงขึ้น 0.25 มิลลิกรัม แต่การกินกระเทียมทำให้มีกลิ่นปาก วิธีแก้ง่าย ๆ คืออมใบชาหรือกินพุทราจีนสัก 3–4 ลูก กลิ่นปากก็จะหายไป

หัวกระเทียมที่ทุบจนแหลกนำไปพอกที่สะดือหรืออุ้งฝ่าเท้า จะสามารถรักษาโรคท้องเสียเป็นบิดได้

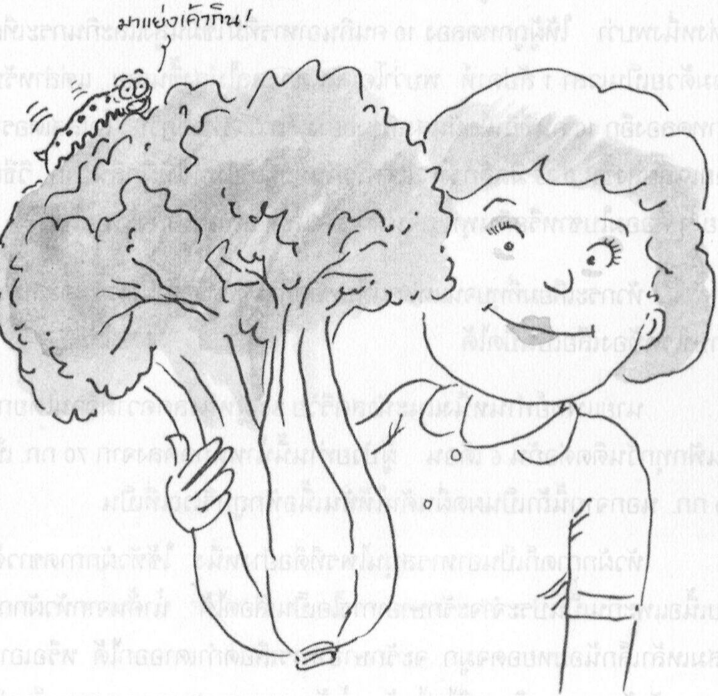
นายแพทย์ท่านหนึ่งแนะนำสตรีวัย 30 ผู้หนึ่งลดความอ้วนโดยการกินฟักทุกวันติดต่อกัน 6 เดือน ผู้ป่วยท่านนี้น้ำหนักลดลงจาก 70 กก. เป็น 50 กก. นอกจากนี้ถ้าเป็นผดผื่นคันให้หั่นเนื้อฟักถูบริเวณที่เป็น

หัวผักกาดก็เป็นอาหารสมุนไพรที่ดีอย่างหนึ่ง ใช้หัวผักกาดขาวต้มกับเนื้อแพะกินเป็นประจำจะรักษาอาการไอเป็นเลือดได้ น้ำคั้นจากหัวผักกาดผสมเหล้าเล็กน้อยหยอดจมูก จะรักษาอาการเลือดกำเดาออกได้ หรือเอาน้ำคั้นจากหัวผักกาดทาบริเวณที่ไฟไหม้ น้ำร้อนลวกจะสามารถลดความเจ็บปวดและอาการบวมของแผลได้

ต้นหอมต้มกับขิง ดื่มขณะอุ่น ๆ สามารถรักษาโรคหวัดได้

เนื่องจากผักมีคุณค่าทางยาสูง ปัจจุบันประเทศจีนได้ทำยาสำเร็จรูปโดยใช้ผักผลไม้เป็นส่วนผสม ซึ่งมีมากถึง 150 กว่าชนิด และได้ผลดีในการรักษา

ปรุงผักให้ถูกหลักจึงมีคุณค่าทางอาหาร



ผักเป็นอาหารที่มีคุณค่ามากชนิดหนึ่ง ในผักมีอาหารที่ร่างกายต้องการ เช่น วิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยมากมาย สารบางอย่างจะมีเฉพาะแต่ในผักเท่านั้น การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันยืนยันได้ว่า การกินผักมากและหลายชนิดทำให้ร่างกายแข็งแรงและเจริญเติบโตเต็มที่ สามารถป้องกันโรคบางชนิด

ได้ซึ่งมีผลให้อายุยืน ถ้าไม่กินหรือกินผักแต่น้อยจะทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด ไม่ค่อยสบาย หรือถึงกับทำให้เกิดโรคบางอย่างได้

วิตามินต่าง ๆ คาโรทีน (Carotene) กรดนิโคตินิค (Nicotinic acid) ในผักจะถูกทำลายได้ง่ายด้วยด่างและความร้อนสูง เช่น วิตามินซี ช่วยป้องกันโรคลักปิดลักเปิด แต่ถ้าผ่านขบวนการออกซิเดชั่น (oxidation) และรีดักชั่น (reduction) ในร่างกายแล้ว จะช่วยบำรุงรักษากระดูกและฟันและป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิต้านทานเชื้อโรคอีกด้วย แต่รูปของวิตามิน C ไม่คงทน ไม่ไวต่อก๊าซออกซิเจน แต่ไวต่อการถูกออกซิเดชั่น (oxidation) ดังนั้นการปรุงควรมีวิธีการที่ถูกต้อง เพื่อลดการสูญเสียคุณค่าอาหารในผัก

ล้างให้สะอาด หั่นแล้วรีบปรุง

การทดลองพบว่า ผักบางชนิดก่อนปรุงถ้าจัดการไม่ดีจะทำลายวิตามินซีได้ในระดับต่าง ๆ กัน ถ้าหั่นผักแล้วล้างน้ำ วิตามินซีในผักจะสูญเสียไป 5.4% ถ้าในมันฝรั่งจะสูญเสียไปถึง 32.6% ถ้าหลังล้างแล้วแช่ทิ้งไว้ครึ่งชั่วโมง วิตามินซีในแตงกวาจะสูญเสียไป 30.6% พริกหยวก 17.2% ทั้งนี้เพราะวิตามินซีมีรูปที่ไม่เสถียรและสลายตัวได้ง่ายในน้ำนั่นเอง เพราะฉะนั้นผักจะต้องล้างก่อนแล้วค่อยหั่น หลังจากนั้นให้ปรุงทันที

ผักที่ลวกน้ำร้อน เปอร์เซ็นต์การสูญเสียของวิตามินซีก็ยิ่งมากขึ้น เช่นกะหล่ำปลีถ้าหั่นเป็นชิ้นแล้วลวกน้ำร้อน วิตามินซีจะสูญเสียไปถึง 45.5% หากเป็นพริกหยวกจะสูญเสียไปมากกว่า 50% เพราะฉะนั้นผักที่หั่นแล้วไม่ควรลวกน้ำร้อน

รีบผัดรีบกิน

ผักหลังผัดเสร็จแล้วควรรีบกิน เพราะไม่เพียงแต่มีสีสด กลิ่นหอม และมีรสชาติอร่อยเท่านั้น ยังคงสิ่งมีคุณค่าทางอาหารไว้ไม่ให้สูญเสียไปได้ ในทางตรงกันข้าม หลังผัดเสร็จแล้วทิ้งไว้สักครึ่งชั่วโมง คุณค่าทางอาหารบางอย่างก็จะสูญเสียไป เคยมีผู้ทำการทดลองพบว่า หลังจากผัดผักแล้วทิ้งไว้ 5 ชั่วโมง วิตามินซีของผักทั่วไปจะลดลง 26.5–47.8% ผักกะหล่ำปลีจะลดจาก 27.8% เพิ่มเป็น 52.2% แตงกวาจาก 35.8% เพิ่มเป็น 77.1% มันฝรั่งจาก 37.3% เพิ่มเป็น 79.7%

วิธีการหุงต้มผักทุกอย่างล้วนมีผลต่อการสูญเสียของวิตามินซี เนื่องจากวิตามินซีละลายในน้ำได้ หลังต้มผักจะมีส่วนหนึ่งละลายอยู่ในน้ำแกง ผักกะหล่ำปลีเมื่อต้มจนสุกแล้ว วิตามินซีจะมีอยู่ในตัวผัก 60.7% ในน้ำแกง 18.3% เฉพาะในน้ำแกงถั่วฝักยาวมีวิตามินซี 10.2% ในน้ำแกงมันฝรั่งมีวิตามินซี 7.4% ดังนั้นการกินผักต้มจะต้องกินน้ำแกงด้วย

โดยทั่ว ๆ ไป ในการปรุงผักเป็นอาหาร ควรใช้ไฟแรงและปรุงให้เร็ว จะทำให้วิตามินซีไม่สูญเสียไปมาก

การเลือกเครื่องปรุงและเครื่องครัว

การทำอาหารจำพวกผักถ้าเติมน้ำส้มสายชูลงไปสักเล็กน้อย ไม่เพียงแต่เป็นการเพิ่มรสชาติของอาหาร ยังเป็นการรักษาวิตามินซีไว้อีกด้วย เครื่องครัวที่ใช้ผัดหรือต้มผักควรเป็นพวกเหล็ก เพราะจะทำให้วิตามินสูญเสียน้อย แต่ถ้าใช้เครื่องครัวที่เป็นทองแดงปรุงอาหาร จะทำให้วิตามินซีสูญเสีย 2–6 เท่าเมื่อเทียบกับโลหะอย่างอื่น ทั้งนี้เพราะจะทำให้เกิดเกลือของทองแดง และวิตามินซีจะถูกออกซิไดซ์ไป (oxidize)

มะเขือเทศสดกินดี



มะเขือเทศเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารมากมาย มะเขือเทศขนาดปานกลางจะมีปริมาณวิตามินซีครึ่งหนึ่งของส้มโอทั้งผล มะเขือเทศ 1 ลูกจะมีวิตามิน A 1 ใน 3 ของวิตามิน A ที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน นอกจากนี้มะเขือเทศยังมีโปแตสเซียม ฟอสฟอรัส แมกเนเซียม และแร่ธาตุอื่น ๆ อีกหลายชนิด

แหล่งกำเนิดของมะเขือเทศคือเม็กซิโก ในศตวรรษที่ 18 มะเขือเทศเป็นเพียงพืชประเภทไม้ประดับเท่านั้น เพราะไม่มีผู้กล้ากินมะเขือเทศเพราะคิดว่าเป็นพืชมีพิษ

ในการเลือกซื้อมะเขือเทศ ควรเลือกผลที่มีสีแดงเนื้อแน่น แต่ถ้าซื้อที่ดิบก็ควรบ่มไว้สัก 1–2 วัน เหมือนบ่มกล้วย มะเขือเทศก็จะสุก

มะเขือเทศมีสรรพคุณทางยาค่อนข้างสูง เพราะมะเขือเทศมีวิตามิน P (citrin) ซึ่งจะช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด นอกจากนี้มะเขือเทศยังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ จึงสามารถแก้อาการความดันโลหิตสูง มะเขือเทศมีวิตามิน A จึงสามารถรักษาโรคตาได้ ที่สำคัญอีกอย่างคือมีวิตามิน C มาก ทำให้สามารถป้องกันและรักษาลักปิดลักเปิด ช่วยระบบการย่อยและช่วยการขับถ่ายอุจจาระอีกด้วย

นอกจากนี้มะเขือเทศยังมีสารที่สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อรา ดังนั้นจึงใช้เป็นยารักษาโรคเกี่ยวกับปากที่เกิดจากเชื้อราได้

หอมหัวใหญ่

ในสมัยโบราณ ชาวอียิปต์ กรีก โรมัน ได้เทียบหอมหัวใหญ่ 1 หัวมีค่าเท่ากับน่องไก่ 10 น่อง

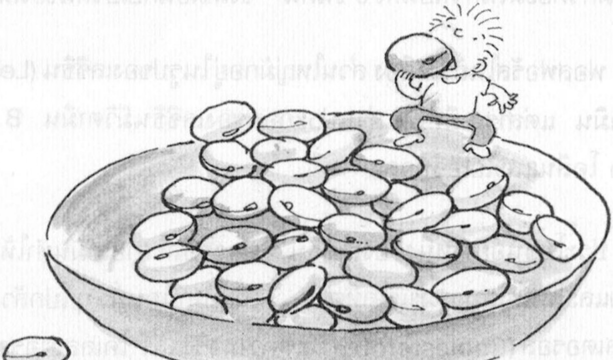
หอมหัวใหญ่ใช้เป็นของหมั้นในการแต่งงาน เป็นของประกันในการกู้ยืมและสามารถนำไปชำระแทนเงินที่กู้ยืมได้ ชาวอาหรับโบราณถือว่าหอม-หัวใหญ่เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มักนำไปวางบนหน้าเทวรูปเพื่อบูชา นักรบของยุโรปโบราณเวลาออกรบมักแขวนหอมหัวใหญ่ไว้ที่อกเพื่อปกป้องศาสตราวุธทั้งปวง ชาวอียิปต์โบราณจะนำเอาหอมหัวใหญ่ไปแขวนไว้ในห้องเพื่อป้องกันภูติผีปีศาจที่จะมารังควาน ชาวกรีกและชาวโรมันโบราณมักให้ทหารกินหัวหอมใหญ่มาก ๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามนุษย์ในสมัยโบราณรู้ว่าหอมหัวใหญ่สามารถช่วยป้องกันและรักษาโรคบางอย่างได้

จากการทดลองพบว่าหอมหัวใหญ่มีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ไขมันในหลอดเลือด ลดโอกาสในการแข็งตัวของหลอดเลือดได้ มีการทดลองเปรียบ-เทียบเรื่องการอุดตันของหลอดเลือดพบว่า คนที่กินหอมหัวใหญ่โอกาสจะเกิดการอุดตันของหลอดเลือดจะต่ำกว่าคนไม่กิน

หอมหัวใหญ่ยังไม่เพียงแต่มีน้ำมาก และมีน้ำตาลสูงถึงร้อยละ 6 เท่านั้น ยังมีสารที่ใช้ฆ่าแบคทีเรีย เช่น ถ้าเคี้ยวหอมหัวใหญ่นาน 3 นาที จะสามารถทำลายแบคทีเรียในช่องปากให้หมดได้

ในปัจจุบันสหรัฐอเมริกาสามารถผลิตหอมหัวใหญ่ได้ปีละ 2 แสนตัน มูลค่า 37 ล้านดอลลาร์ คนอเมริกันกินหอมหัวใหญ่เฉลี่ยคนละ 15 ปอนด์ต่อปี ในเยอรมันตะวันตกกินหอมหัวใหญ่กันถึงปีละ 3 แสนตัน

ถั่วเหลือง



ถั่วเหลืองมีคุณค่าทางอาหารที่อุดมสมบูรณ์มาก จากการวิเคราะห์ในถั่วเหลือง 100 กรัม มีน้ำ 10.2 กรัม โปรตีน 36.3 กรัม ไขมัน 18.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 25.3 กรัม เส้นใยหยาบ 4.8 กรัม แคลเซียม 367 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 571 มิลลิกรัม เหล็ก 11 มิลลิกรัม คาโรทีน **(Carotene)** 0.4 มิลลิกรัม วิตามิน B_1 0.79 มิลลิกรัม วิตามิน B_2 0.25 มิลลิกรัม กรดนิโคตินิค **(Nicotinic acid)** 2.1 มิลลิกรัมและโคลีน **(Choline)** กับไอโนซิทอล **(Inositol)** อีกจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีโปแตสเซียม โซเดียม แมกเนเซียม ทองแดง สังกะสี อย่างละเล็กน้อย

ธรรมชาติของโปรตีนประกอบขึ้นด้วย กรดอะมิโนจำนวนมาก อาหารจำพวกโปรตีนที่เรากินเข้าไปเมื่อย่อยแล้วก็จะสลายตัวเป็นกรดอะมิโน ร่างกายจึงจะดูดเอาไปใช้ กรดอะมิโนที่ประกอบกันขึ้นเป็นโปรตีนนั้นมีอยู่ 20 กว่าชนิด ในจำนวนนี้มีอยู่ 8 ชนิดที่จำเป็นสำหรับร่างกาย และไม่สามารถประกอบกันขึ้นจากกรดอะมิโนอื่น ๆ ที่มีอยู่ในร่างกายได้ แต่โปรตีนของถั่วเหลืองมีกรดอะมิโนที่จำเป็นทั้ง 8 ชนิดนี้ ซึ่งเหมือนกับโปรตีนของเนื้อสัตว์

ฟอสฟอรัสในถั่วเหลือง ส่วนใหญ่มักอยู่ในรูปของเลซิธิน (Lecithin) ไม่ใช่วิตามิน แต่สารเคมีที่เป็นส่วนประกอบของเลซิธินมีวิตามิน B อยู่ 2 ชนิด คือ โคลีนและไอโอซิทอล

ประโยชน์อย่างหนึ่งของเลซิธิน คือช่วยละลายไขมันทำให้ไขมันถูกดูดซึมและไหลไปตามกระแสโลหิตได้ หลายปีมานี้คนทั่ว ๆ ไปกลัวอาหารที่มีโคเลสเตอรอล (Cholesterol) สูง แต่ความจริงแล้ว โคเลสเตอรอลเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งของร่างกาย ถ้าหากไม่กินอาหารที่มีโคเลสเตอรอลเลย ร่างกายก็ต้องผลิตโคเลสเตอรอลขึ้นเองจากสารชนิดอื่นที่มีอยู่ในร่างกาย ดังนั้นปัญหาจึงอยู่ที่อย่าให้โคเลสเตอรอลตกตะกอนและสะสมอยู่ในหลอดเลือด หลอดเลือดก็จะไม่ตีบหรือเปราะ ก็จะไม่เป็นภัยต่อร่างกาย

การทดลองพบว่าเลซิธินจะทำให้โคเลสเตอรอลในเลือดไม่ตกตะกอนและสะสมบริเวณผนังหลอดเลือด และยังสามารถทำให้โคเลสเตอรอลที่ตกตะกอนและสะสมบริเวณผนังหลอดเลือดละลายและไหลไปตามกระแสโลหิต ดังนั้นเลซิธินจึงมีฤทธิ์ป้องกันและรักษาโรคหลอดเลือดตีบได้ ผลจากการทดลองในทางคลีนิค ยืนยันได้อย่างชัดเจนว่าเลซิธินสามารถลดโคเลสเตอรอลในเลือดได้

ข่าวดีสำหรับผู้เป็นโรคเบาหวาน

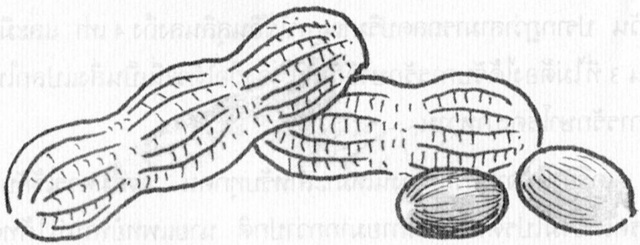
ถั่วเหลืองสามารถป้องกันและรักษาโรคเบาหวานได้ !!? เมื่อเร็ว ๆ นี้มีการทดลอง โดยให้คนเป็นเบาหวานกินเครื่องดื่มที่ทำจากถั่วเหลือง 3 ช้อนโต๊ะทุกวัน ปรากฏว่าสามารถลดปริมาณการใช้อินสุลินลงถึง 4 เท่า และมีผู้ป่วยถึง 1 ใน 3 ที่ไม่ต้องได้รับการรักษาอีกเลย จึงถือได้ว่านี่เป็นสิ่งแปลกใหม่ในวงการการรักษาโรคเบาหวาน

เครื่องดื่มจากถั่วเหลืองนี้เหมาะสำหรับทุกคน แต่ไม่ควรใช้กับผู้ป่วยที่เป็นโรคไตซึ่งมีโปรตีนในร่างกายมากกว่าปกติ นายแพทย์ท่านนี้ได้ทดลองทางคลีนิคกับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานจำนวน 600 ราย ผลจากการทดลองพบว่า เครื่องดื่มที่ทำจากถั่วเหลืองสามารถลดน้ำตาลในเลือดลงได้

ในผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องจากอินสุลินที่ผลิตจากตับอ่อนมีปริมาณไม่เพียงพอ ทำให้เมตาโบลิซึมของคาร์โบไฮเดรตขาดความสมดุล ปริมาณกลูโคสในเลือดสูง ทำให้ขับออกมาทางปัสสาวะ แพทย์ในสหรัฐอเมริกาเชื่อว่า ถั่วเหลืองมีผลต่อการรักษาโรคเบาหวานได้ชัดเจน ถั่วเหลืองสามารถลดปริมาณของอินสุลินที่จะให้กับผู้ป่วยลงได้ ผู้ป่วยใช้อินสุลินในปริมาณน้อยก็จะควบคุมอาการโรคได้ หลังจากนั้นสักระยะหนึ่งผู้ป่วยก็อาจหยุดการให้อินสุลินได้

ด้วยประโยชน์ดังกล่าว สหรัฐอเมริกาจึงมีแผนการจะผลิตเครื่องดื่มที่ทำจากถั่วเหลือง ซึ่งร่างกายจะดูดซึมไปใช้ได้ง่ายกว่านมถั่วเหลืองทั่ว ๆ ไป

กินถั่วลิสงแล้วไม่แก่



ถั่วลิสง เป็นพืชที่มีคุณค่าทางบำรุงร่างกายสูง กล่าวกันที่ช่วยให้มีอายุยืนจนได้รับสมญาว่าเป็น พืชอายุวัฒนะ ถั่วลิสงมีโปรตีนสูงประมาณ 30% เป็นรองแต่ถั่วเหลืองเท่านั้น ปริมาณโปรตีนในถั่วลิสงสูงกว่าในข้าวสาลี 1 เท่า สูงกว่าข้าว 3 เท่า เมื่อเทียบกับไข่ไก่ นมวัว เนื้อสัตว์แล้วก็ไม่ด้อยกว่ากัน นอกจากนี้โปรตีนในถั่วลิสงเป็นโปรตีนที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ง่าย คือร่างกายสามารถดูดไปใช้ได้ถึง 90% นอกจากนี้ถั่วลิสงยังประกอบด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นสำหรับร่างกายทั้ง 8 ชนิด ในอัตราที่เหมาะสม ถั่วลิสงยังมีไขมัน วิตามิน B_2 โคลีน (Choline) กรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว (unsaturated fatty; acid) เมธิโอนิน Methionine) และวิตามิน A, B, E, K แคลเซียม เหล็ก และธาตุอื่น ๆ อีก 20 กว่าชนิด

ทุกส่วนของถั่วลิสง เช่น เมล็ด เยื่อหุ้มเมล็ด เปลือก ใบ ลำต้น น้ำมันต่างก็มีสรรพคุณทางยาที่ต่างกัน

การกินน้ำมันถั่วลิสงเป็นประจำจะทำให้โคเลสเตอรอลในตับสลายตัวเป็นกรดน้ำดี (bile acid) ไม่เพียงแต่สามารถลดโคเลสเตอรอลลงเท่านั้น

ยังเป็นการป้องกันหลอดเลือดตีบตัน และโรคหัวใจของคนในวัยกลางคนและวัยสูงอายุได้

ผลการทดลองทางการแพทย์ในปัจจุบันพบว่า เยื่อหุ้มเมล็ดของถั่วลิสงสามารถยับยั้งการสลายของ **Fibrin** กระตุ้นกระดูกให้ผลิตเกล็ดเลือด **(Thrombocyte)** เพิ่มสมรรถภาพในการหดตัวของเส้นเลือดฝอย ทำให้สามารถห้ามเลือดได้

ถั่วลิสงเป็นพืชที่ทุกคนกินดี เด็ก ๆ กินแล้วเสริมความจำ ช่วยในการเจริญเติบโต ส่วนคนแก่ช่วยบำรุงร่างกาย นอกจากนี้ยังนำถั่วลิสงมาปรุงเป็นตำรับยารักษาโรคต่าง ๆ ได้มากมายเช่น

1. ความดันโลหิตสูง

: ใช้เมล็ดถั่วลิสงแช่ในน้ำส้มสายชู 7 วัน ให้เคี้ยวกินก่อนนอนครั้งละ 7–8 เม็ด กินติดต่อกัน 7 วัน

: เปลือกถั่วลิสงล้างให้สะอาดแล้วตำให้แหลก ใช้ครั้งละ 50–100 กรัม ชงด้วยน้ำร้อนดื่มต่างน้ำชา (สามารถใช้กับผู้ที่เป็นโรคหัวใจ coronary ได้)

หมายเหตุ ผู้ป่วยต้องวัดความดันโลหิตเป็นประจำ ถ้าไม่ได้ผลควรปรึกษาหมอ

เกล็ดเลือดต่ำ

: ถั่วลิสงพร้อมเยื่อหุ้มเมล็ด 60 กรัม ต้มหรือคั่วกินวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 1 สัปดาห์

แต่ถั่วลิสงที่ชื้นและขึ้นราจะเกิดสารอะพลาทอกซิน (Aflatoxin) ซึ่งทำให้เกิดมะเร็ง เพราะฉะนั้นควรเก็บในที่แห้งและปิดมิดชิด ถั่วลิสงที่ขึ้นราไม่ควรกิน

นมวัว



แพทย์สมัยใหม่เชื่อว่า ผู้ป่วยที่เป็นวัณโรค ถ้าดื่มนมวัวเป็นประจำจะช่วยให้ผู้ป่วยหายเร็วขึ้น

ที่เป็นเช่นนี้เพราะนมวัวไม่เพียงแต่มีสารต่าง ๆ ที่ร่างกายต้องการจำนวนมากซึ่งทำให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิต้านทานโรค ที่สำคัญคือนมวัวยังมีวิตามิน A มาก ซึ่งจะทำให้ผนังของเซลล์แข็งแรง เชื้อโรคจะเข้าไปภายในเซลล์ได้ยาก นอกจากนี้ วิตามิน A ยังมีฤทธิ์กระตุ้นเนื้อเยื่อเซลล์ (เช่นเนื้อเยื่อในปาก รูจมูก ปอด หูส่วนกลาง กระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น) ให้หลั่งสารออกมา ซึ่งในสารที่หลั่งออกมามีไลโซไซม์ (Lysozyme) ซึ่งมีฤทธิ์ทำลายเชื้อโรค ดังนั้นการดื่มนมวัวสดในปริมาณที่เพียงพอทุกวัน ก็จะสามารถช่วยให้วัณโรคปอดหายเร็วขึ้น

คนทั่วไปทราบดีว่า เด็กที่เป็นโรคกระดูกอ่อนเพราะขาดแคลเซียมและวิตามิน D แต่มีคนจำนวนน้อยที่ไม่ทราบว่า คนวัยกลางคนและผู้สูงอายุซึ่งค่อย ๆ มีอาการหลังโกงหรือกระดูกหักง่ายก็เนื่องมาจากขาดแคลเซียมและวิตามิน D เช่นกัน โดยเข้าใจผิดคิดว่าการขาดแคลนแคลเซียมจะเกิดเฉพาะในวัยเจริญเติบโตเท่านั้น และในวัยกลางคนซึ่งร่างกายไม่เจริญเติบโตแล้วร่างกายไม่จำเป็นต้องใช้แคลเซียม ซึ่งความคิดเช่นนี้ไม่ถูกต้อง ผู้ใหญ่ก็ยังมีความต้องการแคลเซียมมาชดเชยที่สูญเสียไปด้วย

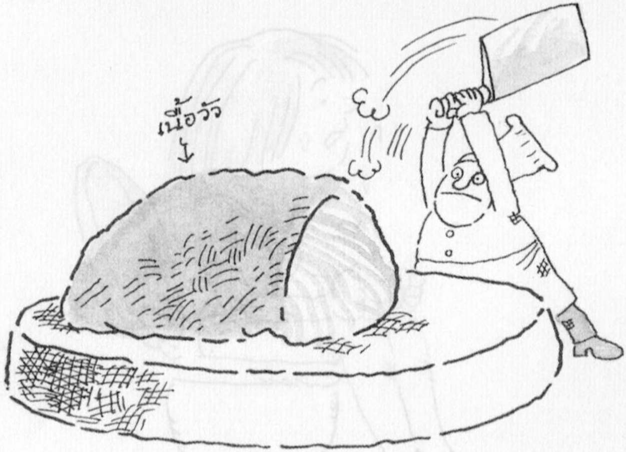
ถั่วแดงช่วยระบาย



คุณอย่าคิดว่าอาการท้องผูกเป็นเรื่องเล็ก เพราะหากเป็นเข้าแล้วเป็นก็น่าหนักใจไม่ใช่เล่น เพราะบางคนกินยาก็แล้ว กินผลไม้ก็แล้ว ก็ไม่ใช่จะถ่ายสะดวกเลย

แต่มีวิธีง่าย ๆ แต่มีผลเกินคาด คือกินข้าวต้มถั่วแดงแทนข้าวทั้ง 3 มื้อ จะรักษาอาการท้องผูกได้ มีผู้ป่วยกินข้าวต้มถั่วแดงติดต่อกัน 1 อาทิตย์ก็ได้ผล และเมื่อกินติดต่อกันอีก 1 อาทิตย์ การขับถ่ายสามารถกลับสู่สภาพปกติ ไม่ต้องกินยาถ่ายอีกต่อไป

ซุปเนื้อวัว–อาหารสำหรับคนโลหิตจาง

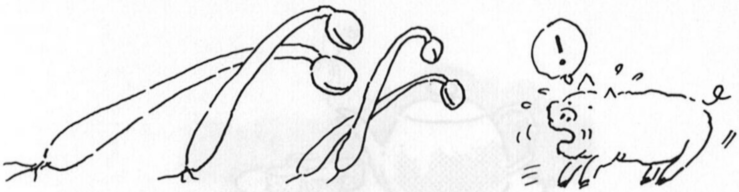


มีวิธีทำ "ซุปเนื้อวัว" ที่ง่าย ๆ ดังนี้ ซื้อเนื้อวัวมาประมาณ 200–300 กรัม สับให้ละเอียดแล้วใส่ลงในหม้อ เทน้ำที่เดือด ๆ ลงไปแช่ประมาณ 1 ชั่วโมง น้ำที่แช่จะมีสีแดง เนื้อวัวเริ่มมีสีซีด แสดงให้เห็นว่าของที่มีประโยชน์ในเนื้อได้ละลายออกมา หลังจากนั้นนำขึ้นตั้งไฟปิดฝา ต้มให้เดือด เติมเกลือและพริกไทยเล็กน้อย ก็จะได้ซุปเนื้อวัว

ซุปเนื้อวัวมีประโยชน์มาก โดยเฉพาะผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำหรือโลหิตจางและระบบการย่อยไม่ดี ควรดื่มน้ำซุปเนื้อวัวเป็นประจำ

เนื้อวัวมีโปรตีน ไขมัน และวิตามิน A, B, D เป็นต้น ถ้าระบบการย่อยไม่มีปัญหา อาจหั่นเนื้อวัวเป็นชิ้นเล็ก ๆ บาง ๆ แล้วกินก็ได้ผลเช่นเดียวกัน

ถั่วงอกรักษาโรคลมบ้าหมูได้



นักเภสัชกรชาวสก๊อตแลนด์ท่านหนึ่งได้ประกาศผลการทดลองเมื่อเร็ว ๆ นี้ ว่าผู้ป่วยที่เป็นโรคลมบ้าหมู ถ้ากินถั่วงอกจำนวนมากเป็นประจำจะทำให้จำนวนครั้งที่เกิดอาการของโรคลดน้อยลง ยืดเวลาการเป็นยาวขึ้นและลดความรุนแรงของโรคให้น้อยลงอีกด้วย

เขากล่าวว่า ในเซลล์สมองของคนปกติมีปริมาณของฟอสฟาเตส (phosphatase) ระดับหนึ่ง แต่ในเซลล์สมองของผู้ป่วยที่เป็นโรคลมบ้าหมูนั้นจะขาดสารดังกล่าวอย่างรุนแรง ถ้ากินถั่วงอกเป็นประจำจะเพิ่มฟอสฟาเตสในร่างกายให้มากขึ้น เป็นการลดและคลายอาการที่จะเกิดขึ้นของโรคลมบ้าหมูได้

มีผู้ป่วยบางคนหลังผ่าสมองมีอาการชักคล้ายลมบ้าหมู ทั้งนี้เพราะสมองได้รับการกระทบกระเทือน ฟอสฟาเตสถูกทำลายไป เภสัชกรท่านนี้ได้ให้ความเห็นว่า หลังจากผ่าสมองแล้ว ผู้ป่วยควรกินถั่วงอกสักระยะหนึ่งเพื่อป้องกันและลดอาการซึ่งจะเกิดขึ้นดังกล่าวข้างต้น

ไม่ว่าจะเป็นถั่วงอกของถั่วเขียวหรือถั่วเหลืองล้วนแล้วแต่เป็นอาหารที่สามารถป้องกันและรักษาโรคลมบ้าหมูได้ ส่วนที่ออกฤทธิ์ที่สำคัญคือลำต้น ถ้าจะกินในปริมาณมากก็ให้เด็ดส่วนหัวทิ้ง กินเฉพาะลำต้น สิ่งที่ควรระวังคือไม่ควรต้มจนเปื่อย เพราะจะทำลายสารที่ออกฤทธิ์ได้

น้ำชา



กรรมวิธีการปลูกและผลิตใบชาจีน เป็นการค้นพบอารยะธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งของโลก และยังนำมาซึ่งเคล็ดลับของการมีอายุยืนอีกด้วย

ชาจีนนั้นมีหลายชนิดหลายพันธุ์ ไม่เหมือนกันทั้งรส สี กลิ่น กรรมวิธีการผลิตก็แตกต่างกัน แต่คุณสมบัติที่เหมือนกันคือเป็นเครื่องดื่มปลุกประสาท ลดความเครียด

เมื่อเอาใบชามาวิเคราะห์จะพบน้ำ เส้นใยหยาบ (colloid), คลอโรฟิลล์ พวก (alkaloid) คาเฟอิน (caffeine) เธอีน (theine) ธีโอโบรมีน (theobromine) อัลกาลอยด์ กรดแทนนิค (tannic acid) วิตามิน A_1, B_1, B_2, C P น้ำมันหอมระเหยกรดนิโคตินิค (nicotinic acid) กรดโฟลิค (folic acid) โปรตีนและแร่ธาตุอื่น ๆ

คาเฟอีนในใบชามีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท ทำให้หายจากอ่อนเพลีย สมองปลอดโปร่ง นอกจากนี้ยังกระตุ้นหัวใจ ขยายหลอดเลือด (Coronary) ของหัวใจ ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เพิ่มปริมาณเลือดในหัวใจ สามารถกดการดูดกลับของหลอดไตฝอย (renal tubes) ทำให้มีฤทธิ์บำรุงหัวใจและ

ขับปัสสาวะ นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์กระตุ้นน้ำย่อยให้หลั่งมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อเรียบคลายตัว มีฤทธิ์ขับเสมหะ แก้ไอ ใช้รักษาอาการหอบที่เกิดจากหลอดลมปอด ถุงน้ำดี เป็นต้น

กรดแทนนิคมีฤทธิ์ฝาด สามารถห้ามเลือด ฆ่าเชื้อ ทำให้ด่างเป็นกลาง เป็นยาสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคเกี่ยวกับลำไส้ได้ดี

วิตามิน C และ P ช่วยเพิ่มความแข็งให้กับหลอดเลือด เป็นยาที่ใช้รักษาโรคลักปิดลักเปิดที่ดี

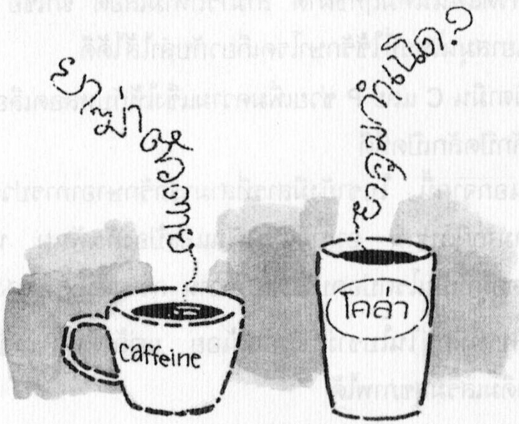
นอกจากนี้ ใบชายังมีสารที่สามารถรักษาอาการปวดประจำเดือน น้ำคาวปลามากผิดปกติ อาการเสียวฟันและป้องกันฟันผุ นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อผู้ที่เป็นโรคปอดบวม เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

สารที่มีอยู่ในใบชามีปริมาณน้อย แต่ถ้าดื่มน้ำชาเป็นประจำก็จะเป็นเครื่องดื่มเสริมสุขภาพได้

การดื่มน้ำชาแม้จะเป็นการดี แต่ควรดื่มให้ถูกวิธี การดื่มน้ำชาไม่ควรชงจนแก่เกินไปหรือดื่มตอนท้องว่าง การดื่มน้ำชามากไปจะทำให้ปริมาณของน้ำในร่างกายมากเกินไป ทำให้หัวใจและไตต้องทำงานหนักขึ้น การดื่มน้ำชาแก่และมากจะทำให้ร่างกายถูกกระตุ้นมากเกินไป หัวใจเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย นอนไม่หลับ ดังนั้นผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ ไม่ควรดื่มน้ำชาแก่ ๆ

น้ำชาหากชงแก่เกินไปหรือชงแล้วแช่ไว้นาน กรดแทนนิคจะละลายออกมามาก ทำให้เนื้อเยื่อบริเวณหลอดอาหารหดตัว จะมีผลต่อความอยากกินอาหาร ระบบการย่อยและการดูดซึม ตลอดจนทำให้ท้องผูก ไม่ถ่ายได้ ถ้าดื่มน้ำชาแก่มาก ๆ กรดแทนนิคในชาจะจับกับวิตามิน B_1 แล้วตกตะกอน ร่างกายก็จะขับออกมาทำให้เป็นโรคขาดวิตามิน B_1 ได้ นอกจากนี้ยังมีผลต่อการดูดซึมธาตุเหล็กทำให้โลหิตจางได้

กาแฟและน้ำโคล่า



ใคร ๆ ก็ทราบว่า กาแฟเป็นเครื่องดื่มที่กระตุ้นให้กระปรี้กระเปร่า ทั้งนี้เพราะคาเฟอีน (**caffeine**) ในกาแฟนั่นเอง ผลการทดลองพบว่าหลังดื่มกาแฟสองชั่วโมง หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น ดังนั้นผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ผนังหลอดเลือดแข็ง กรดในกระเพาะอาหารมาก เป็นแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ ควรงดหรือดื่มกาแฟแต่น้อย ๆ ผู้ที่ดื่มกาแฟแล้วรู้สึกไม่สบายก็ควรงดทั้งนี้เพราะกาแฟจะกระตุ้นกรดในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมามากกว่าปกติ

ผู้ที่ดื่มกาแฟเพื่อกระตุ้นร่างกายให้เกิดความกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ จะทำให้แก่เร็ว เท่ากับเป็นการฆ่าตัวตายอย่างช้า ๆ สตรีที่ตั้งครรภ์ไม่ควร

ดื่มกาแฟเข้ม ๆ หรือมากเพราะอาจทำให้แท้งได้

มีนักวิจัยบางท่านเชื่อว่าคนที่ดื่มกาแฟมากกว่า 5 แก้วต่อวันโอกาสเกิดโรคหัวใจจะมีสูงกว่าคนปกติ 2 เท่า และถ้าเทียบกับโรคหรือปัจจัยอื่นที่ผู้ป่วยเป็นอยู่แล้ว เช่น ชอบสูบบุหรี่ มีความดันโลหิตสูง มีระดับโคเลสเตอรอลสูง การกินกาแฟ 5 แก้วทำให้มีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าถึง 1.5 เท่า

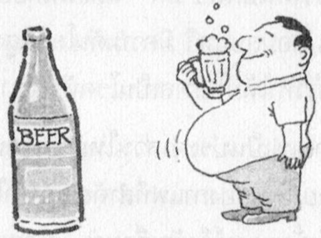
และผู้ที่ดื่มกาแฟเป็นประจำส่วนใหญ่มักชอบสูบบุหรี่อีกด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ยิ่งอันตราย โทษของกาแฟที่สำคัญคือ ทำให้โคเลสเตอรอลสูงก่อให้เกิดโรคหัวใจได้ ดังนั้นแพทย์จึงมักเตือนว่า นอกจากงดเหล้าและบุหรี่แล้ว ควรควบคุมปริมาณการดื่มกาแฟ ไม่ควรเกิน 2 แก้วต่อวัน

น้ำโคล่ามีประวัติความเป็นมาร่วมร้อยปี และได้กลายเป็นเครื่องดื่มที่รู้จักและแพร่หลายไปทั่วโลก น้ำโคล่ามีส่วนผสมของคาเฟอีน ดื่มมาก ๆ ก็จะติด แม้จะสามารถกระตุ้นร่างกายได้ชั่วคราวแต่ก็ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย กลับให้โทษอีกด้วย

เคยมีแพทย์หญิงชาวอเมริกันท่านหนึ่งเชื่อว่า น้ำโคล่ามีฤทธิ์ในการฆ่าตัวอสุจิ **(Sperm)** ของเพศชาย ดังนั้นชายในวัยเจริญพันธุ์จึงไม่ควรหลงอยู่กับความอร่อยของน้ำโคล่า มีการนำเอาน้ำโคล่ายี่ห้อโคคาโคล่าสูตรเก่าหยดลงไปในเชื้อผู้ชาย ทำให้ตัวเชื้อ 91% ไม่เคลื่อนไหวและตาย หลังจากนั้นนำเอาโคคาโคล่าสูตรใหม่หยดลงไปในเชื้อผู้ชายพบว่าตัวเชื้อตาย 58%

เรื่องที่น่าสนใจคือมีบางประเทศใช้โคคาโคล่าเป็นน้ำยาในการคุมกำเนิด เล่ากันว่าหลังร่วมเพศสตรีจะนำเอาโคคาโคล่าไปล้างช่องคลอดเพื่อฆ่าเชื้อผู้ชายอันเป็นวิธีคุมกำเนิด แม้โคคาโคล่าสามารถฆ่าเชื้อผู้ชายได้ในการทดลองในห้องปฏิบัติการ แต่ในทางคลีนิคจะใช้ได้จริงหรือไม่ ก็ต้องรอการพิสูจน์ต่อไป

เบียร์



ในบางประเทศเรียกเบียร์ว่า *"ขนมปังเหลว"* ในปี ค.ศ. 1972 ในที่ประชุมเรื่องอาหารที่มีคุณค่าระหว่างประเทศ ได้ยอมรับว่าเบียร์เป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าชนิดหนึ่ง

เบียร์มีกรดอะมิโนประมาณ 17–18 ชนิด และวิตามิน B แร่ธาตุในเบียร์มีเหล็กมากที่สุด เบียร์ 1 ขวดจะให้พลังความร้อนประมาณ 400–700 คาลอรี เป็น 1/5 ของพลังความร้อนทั้งหมดของผู้ที่ใช้พลังงานน้อยในหนึ่งวัน ดังนั้นผู้ที่มีนิสัยดื่มเบียร์เป็นประจำ จึงมักทำให้มีการสะสมของไขมันหน้าท้องไว้มาก เลยมีลักษณะลงพุงเนื่องจากเบียร์ให้พลังความร้อนค่อนข้างสูง

อัลกอฮอล์ในเบียร์โดยปกติอยู่ในระหว่าง 3–12% เนื่องจากมีอัลกอฮอล์อยู่น้อย จึงทำให้นักดื่มสามารถดื่มครั้งละ 2–3 ลิตรได้อย่างสบาย เบียร์ประกอบด้วยน้ำเป็นส่วนใหญ่ ถ้าดื่มมากจะทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น ในประเทศตะวันตกมีโรคชนิดหนึ่งชื่อ *"โรคหัวใจจากเบียร์"* ซึ่งเกิดจากการดื่มเบียร์มากทำให้หัวใจทำงานมากขึ้น เกิดอาการหัวใจโตขึ้น

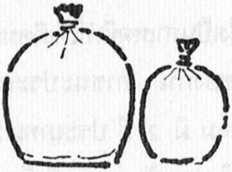
แม้เบียร์จะเป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางอาหารมาก สำหรับผู้ชอบดื่มเหล้า ควรรู้จักควบคุมไม่ดื่มเบียร์มากเกินไป เพราะจะให้โทษกับร่างกายได้

คุยเรื่องพลาสติก

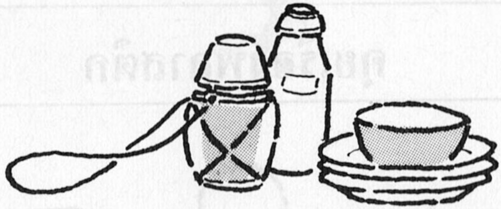


ชีวิตประจำวันของพวกเราในทุกวันนี้ แทบจะหลีกหนีไม่พ้นจากพลาสติก พลาสติกก่อให้เกิดมะเร็งได้หรือไม่? ยังเป็นสิ่งเคลือบแคลงใจของหลาย ๆ คนอยู่

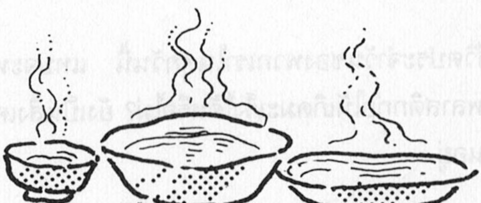
เราสามารถแบ่งภาชนะพลาสติกออกได้ 3 ชนิดตามสารเคมีที่ผลิตคือ



ประเภทที่ 1 ภาชนะพลาสติกที่ทำจาก *โพลี เอธิลีน* (Poly Ethylene) ซึ่งบางใสและปราศจากสี หรือมีสีขาวน้ำนม ภาชนะที่ทำจากโพลีเอธิลีนโดยทั่วไปมีน้ำหนักเบา สีสด ไม่มีสิ่งเจือปน ใส โปร่งแสง ภาชนะประเภทนี้เมื่อนำมาใส่อาหารจะปลอดภัย



ประเภทที่ 2 ภาชนะพลาสติกที่ทำจาก*โพลี สทิรีน (Poly Styrene)* มักมีสีไม่สด การหักเหของแสงดีแวววาวเหมือนเพชร พลาสติกประเภทนี้ทำเป็นภาชนะแล้วดูคล้ายกับเครื่องปั้นดินเผา ใช้เป็นภาชนะใส่ของ ในปัจจุบันนิยมนำมาผลิตกระติกน้ำเดินทาง แก้วน้ำ จาน ชาม ขวด เป็นต้น



ประเภทที่ 3 ภาชนะที่ทำมาจาก *โพลีไวนิล คลอไรด์* หรือ P.V.C. (Poly Vinyl Chloride) ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งที่ตับและหลอดเลือดได้หากนำภาชนะชนิดนี้ไปใส่ของกิน ภาชนะประเภทนี้โดยทั่วไปจะมีน้ำหนักหนักกว่าน้ำ ถ้าแช่ในน้ำมักจม มี 2 สี ประเภทแรกใสโปร่งแสง อีกประเภทมีสีเหลืองจาง ๆ มีคุณสมบัติเปราะหักง่าย หน้าร้อนจะอ่อน หน้าหนาวจะแข็ง

เพราะฉะนั้นไม่ควรใส่ของเหลวโดยเฉพาะของร้อน ๆ ลงในภาชนะพลาสติกที่มีคุณสมบัติเปราะและแข็งซึ่งเป็นภาชนะประเภทที่สาม เพราะสารเคมีเหล่านั้นจะละลายผสมกับของเหลว เมื่อกินเข้าไปแล้วจะทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ง่าย

การอดอาหารให้ผลในการรักษา

การอดอาหารเป็นวิธีการรักษาโรควิธีหนึ่ง เหตุผลคือ อาศัยการอดอาหารไปผลักดันให้มีการขับของเสียออกจากร่างกาย เป็นการปรับความสมดุลของร่างกายใหม่ ปล่อยให้ผู้ป่วยแสดงสมรรถนะในการรักษาตนเองด้วยวิธีธรรมชาติ

การอดอาหารแบ่งได้เป็น "อด 7 วัน" และ "อด 10 วัน" แต่การอดอาหารไม่ใช่วิธีการที่สามารถรักษาได้สารพัดโรค แต่จะได้ผลต่อโรคบางอย่าง เช่น :– โรคปวดหัว เหน็บชา อาการปวดข้อ ซึ่งมีอาการทางประสาทที่ชัดเจน โดยเฉพาะคนอ้วน คนชอบกิน คนที่สูบบุหรี่หรือดื่มเหล้ายิ่งได้ผลชัดเจน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ **neutral fat** สูง โคเลสเตอรอล สูง และโรคไตอักเสบเรื้อรัง กระเพาะอาหารอักเสบ เป็นต้น จึงจะ สามารถรักษาให้หายได้

วิธีการอดอาหารนั้นมีวิธีการดังนี้ ก่อนอด 1 วันให้ผู้ป่วยกินข้าวต้ม วันถัดไปหรือวันแรกของการเริ่มอด ในตอนเช้าให้ผู้ป่วยกินยาระบายอ่อน ๆ ก่อนเที่ยงประมาณ 10.00 น. และ 15.00 น. ให้ผู้ป่วยกินน้ำคั้นจากผักหรือน้ำคั้นจากผลไม้ (เช่น :– แอปเปิ้ล ส้ม) เจือจางประมาณ 10% ผู้ป่วยสามารถดื่มน้ำได้ตลอดเวลาไม่มีการจำกัด ตั้งแต่วันที่ 3 ของการอดอาหารให้ผู้ป่วยดื่มนมวัวประมาณ 200 ซีซี วันละครั้งหรือเช้า–เย็นก็ได้ ถ้าเป็นผู้ป่วยที่ร่างกายอ่อนแอ อาจให้กินเต้าหู้ประมาณ 1/3 ก้อน และเนื้อปลาได้เล็กน้อย แต่ไม่ใส่ซีอิ๊วหรือเกลือ

ถ้า "อด 7 วัน" ก็ให้กินอาหารตามปกติในวันที่ 8 ถ้า "อด 10 วัน" ก็ให้กินอาหารตามปกติในวันที่ 11 การเริ่มกินอาหารตามปกติในวันแรก ให้

กินเฉพาะน้ำข้าวต้ม วันที่ 2 กินข้าวต้มมื้อละ 1/3 ชาม วันที่ 3 และ 4 กินข้าวต้มมื้อละ 2/5 ชาม วันที่ 5 และ 6 กินข้าวต้มเต็มชาม วันที่ 7 และ 8 จึงจะกินอาหารในปริมาณปกติ

น้ำหนักที่ลดลงเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงผลของการอดอาหาร โดยทั่วไปแล้ว การอดอาหารใน 7 วัน น้ำหนักจะลดลง 7–8 % ถ้าอดอาหารใน 10 วัน น้ำหนักจะลด 9–10% ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ถ้าหลังจากอดอาหารได้ 5 วัน น้ำหนักตัวของผู้ป่วยลดลงมากกว่า 10% ก็ควรยุติการอดอาหาร ค่อย ๆ กินอาหารในปริมาณปกติ

โดยทั่วไปการเริ่มอดอาหารในคืนวันที่ 1 และ 2 จะลำบากมาก เพราะจะเกิดอาการหิว คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มึนหัว ไม่มีแรง แต่อาการดังกล่าวจะลดน้อยลงในวันที่ 3 แต่การอดอาหารก็มีข้อห้ามสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรังมีร่างกายอ่อนแอ ผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 75 ปีขึ้นไป เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ขวบ และอยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโต คนที่กำลังเป็นวัณโรค (active tuberculosis) ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้ป่วยที่เป็นแผลในกระเพาะอาหารเป็นต้น

ในระหว่างอดอาหารต้องระวังอาการปวดท้องของผู้ป่วยเป็นพิเศษ ถ้าเป็นอาการปวดท้องที่เกิดจากการอดอาหารหรือกินยาระบายก็ไม่ต้องกังวลใจ แต่ถ้าไม่ใช่ต้องระวัง ผู้ป่วยที่เป็นโรคตับอักเสบเรื้อรัง ซึ่งต้องรักษาระดับโปรตีน วิตามินและพลังงานที่แน่นอนระดับหนึ่ง ไม่ควรใช้วิธีอดอาหาร แต่ถ้าเป็นผู้ป่วยที่เป็นโรคตับอักเสบเรื้อรังเพราะอ้วน สามารถใช้วิธีอดอาหารดังกล่าวได้

ในระหว่างปฏิบัติการอดอาหารดังกล่าวข้างต้น ผู้ป่วยควรจะต้องอยู่ในการควบคุมของแพทย์

กินเนื้อมาก ระวังริดสีดวงทวาร

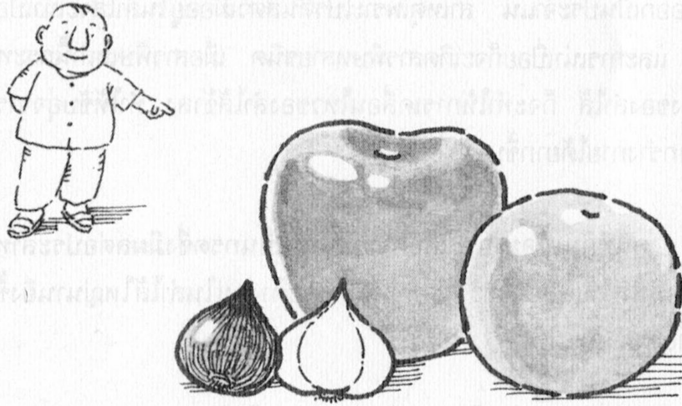
หากคุณชอบกินอาหารจำพวกเนื้อมาก คุณจะต้องเจอปัญหาท้องผูก ถ่ายไม่ออกเป็นประจำแน่ สาเหตุเพราะโปรตีนสัตว์เมื่ออยู่ในลำไส้จะเน่าเปื่อยได้ง่าย และการเน่าเปื่อยก็จะเกิดสารพิษหลายชนิด เมื่อสารพิษเหล่านี้กระทบกับผนังของลำไส้ ก็จะทำให้การเคลื่อนไหวของลำไส้ช้าลง ทำให้ขับอุจจาระออกจากร่างกายได้ยากขึ้น

คนที่กินเนื้อมาก เลือดจะมีสภาพเป็นกรดซึ่งมีผลต่อประสาทที่กระตุ้นลำไส้ให้เคลื่อนไหว กากอาหารก็จะค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่นานยิ่งขึ้น ทำให้ท้องผูกและไม่ถ่าย

คนที่ท้องผูกและไม่ถ่ายเป็นประจำ ถ้าไม่รีบรักษา การบีบตัวของลำไส้ใหญ่ก็จะค่อย ๆ หมดไป กล้ามเนื้อหูรูดทวารก็จะไม่รับคำสั่งในการขับถ่าย อุจจาระก็จะคั่งค้างอยู่ในลำไส้ หลอดเลือดในลำไส้จะถูกกด ทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่ดีและทำให้หลอดเลือดหยาบขึ้น ถ้าหลอดเลือดที่หยาบเหล่านี้เกิดขึ้นเป็นบริเวณกว้าง ก็จะทำให้เป็นริดสีดวงทวารได้ ซึ่งจะเป็นได้ทั้งภายนอกทวารหรือภายในลำไส้ใหญ่ ถ้าเป็นภายในลำไส้ใหญ่ เวลาขับถ่ายหลอดเลือดจะแตก มีเลือดสด ๆ ไหลออกมา ถ้าอยู่ภายนอกทวารเวลานั่งหรือทำงานก็จะไม่สบาย

หญิงมีครรภ์มักเป็นริดสีดวงได้ง่าย ทั้งนี้เพราะระหว่างที่ตั้งครรภ์ทารกในครรภ์ก็จะกดหลอดเลือดในลำไส้ ผู้ที่นั่งทำงานนาน ๆ การไหลเวียนของเลือดบริเวณทวารหนักไม่ดี ทำให้เกิดเป็นโรคริดสีดวงทวารได้เช่นกัน

โคเลสเตอรอลกับการกิน



หลาย ๆ คนมีความเชื่อว่าโคเลสเตอรอลเป็นสิ่งเลวร้าย แต่ความจริงแล้วโคเลสเตอรอลเป็นสิ่งที่ร่างกายเราต้องการและต้องสร้างขึ้นอยู่ตลอดเวลา เพราะขบวนการภายในร่างกายเราหลายอย่าง เช่น ขบวนการรวมตัวของฮอร์โมนเพศและฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต (adrenal gland) หรือการผลิตของกรดโคลิค (cholic acid) หรือการเกิดของผนังเซลล์ (cell membrane) และแม้แต่การสร้างเนื้อเยื่อใหม่เหล่านี้ล้วนแต่ขาดโคเลสเตอรอลไม่ได้

อย่างไรก็ดี หากร่างกายสะสมโคเลสเตอรอลมากเกินไป ก็ทำให้เกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดในสมองแตกได้ แต่การวิจัยพบว่า มีอาหารบางอย่าง เช่น หอม กระเทียม ถั่วเหลือง ผลไม้บางอย่างซึ่งหากเรากินเป็น

ประจำจะช่วยรักษาระดับโคเลสเตอรอลให้อยู่ในระดับปกติได้

นายแพทย์ชาวอินเดียได้ทำการทดลอง โดยให้ขนมปังทาเนยจำนวน 4 แผ่น แก่ผู้เข้าร่วมทดลองเพศชายที่ไม่ได้กินอาหารมา 13 ชั่วโมง ในวันต่อไปหลังจากกินขนมปังทาเนยแล้วก็ให้กินหอมสดเข้าไป 75 กรัม บางครั้งก็กินหอมสดหลังจากกินขนมปังทาเนยไปแล้ว 2 ชม. ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า หลังจากกินขนมปังทาเนยไป 4 ชม. โคเลสเตอรอลในร่างกายเพิ่มขึ้น 36.6% แต่หลังจากที่กินหอมสดเข้าไปพร้อมกับขนมปังทาเนย ระดับโคเลสเตอรอลในร่างกายจะเพิ่มขึ้นเพียง 9.4% ที่น่าแปลกใจคือหอมที่ปรุงสุกก็สามารถลดโคเลสเตอรอลได้ด้วย แสดงให้เห็นว่าสารที่ช่วยลดโคเลสเตอรอลในหัวหอมไม่ได้ถูกทำลายโดยความร้อนหรือถูกละลายไปในน้ำ

หัวกระเทียมก็เป็นอาหารอีกอย่างหนึ่งที่ถูกนำไปใช้ในทางการแพทย์เพื่อป้องกันและลดโคเลสเตอรอลมาโดยตลอดซึ่งได้ผลพอ ๆ กับหอมสด ผู้เชี่ยวชาญได้ทำการทดลองกับสัตว์ พบว่าหัวกระเทียมไม่เพียงแต่สามารถลดโคเลสเตอรอลยังสามารถลดการจับตัวเป็นลิ่ม **(Coagulation)** ในกระแสเลือดได้อีกด้วย หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือทำให้การรวมตัวของเกล็ดเลือดช้าลง โอกาสที่ก้อนเลือดจะอุดตันในหลอดเลือดจึงน้อยลง

ความจริงการที่โคเลสเตอรอลสูงไม่ใช่เป็นเรื่องน่าปวดหัวเลยเสียทีเดียว ถ้าหากว่าโคเลสเตอรอลในโปรตีนนี้มีความถ่วงจำเพาะของโปรตีนสูง **(HDLP)** ก็ไม่น่าเป็นห่วง แต่สำหรับกรณีที่หลอดเลือดอุดตันนั้นเป็นเพราะความถ่วงจำเพาะของโปรตีนต่ำ **(LDLP)** ฟอสโฟไลปิด **(phospholipid)** ในถั่วเหลืองมีคุณสมบัติที่ดีที่สุดในการปรับอัตราส่วนนี้ นักโภชนาการกล่าวไว้ว่าฟอสโฟไลปิดในถั่วเหลืองสามารถยกระดับความถ่วงจำเพาะของโปรตีนให้สูงได้

เคยมีผู้ทดลองให้อาสาสมัคร 12 คนที่มีระดับโคเลสเตอรอลปกติ กินโคเลสเตอรอล 12 หน่วย แล้วกินฟอสโฟไลปิคชนิดเม็ด 36 มิลลิกรัม หลังจากนั้น 3 สัปดาห์ตรวจเลือด แม้โคเลสเตอรอล 12 หน่วยไม่ได้ลดน้อยลง แต่ก็สามารถทำให้ความถ่วงจำเพาะของโปรตีนสูงขึ้น โดยเฉพาะในสตรีจะเห็นได้ชัดเจน

"กินแอปเปิ้ลวันละลูก สามารถป้องกันโรคได้" คำพูดนี้เป็นวิทยาศาสตร์ เพราะแอปเปิ้ลมีสารเพคติน (pectin) ที่ช่วยลดโคเลสเตอรอลลงได้

นักวิจัยชาวอเมริกันได้ทำการทดลอง ให้นักศึกษากินไข่ไก่วันละอย่างน้อย 2 ฟองหลังจากนั้น 3 สัปดาห์ พบว่านักศึกษาที่กินเพคตินเข้าไปด้วยจะมีระดับโคเลสเตอรอลโดยเฉลี่ย 157 แต่นักศึกษาที่ไม่ได้กินเพคติน ระดับโคเลสเตอรอลโดยเฉลี่ยจะเป็น 191 สูงกว่ากลุ่มแรกประมาณ 30 เศษ ๆ

ส้มก็เป็นผลไม้ที่มีเพคตินมากเช่นกัน โดยเฉพาะเส้นใยของส้มจะมีเพคตินมากกว่าส่วนอื่น ๆ ดังนั้นหลังจากปอกเปลือกส้มแล้วควรกินทั้งผล ดีกว่าคั้นดื่มเฉพาะน้ำ

โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ใช้การกินช่วยรักษา



หลักสำคัญของการรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันซึ่งทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายคือการกิน เพราะการกินนั่นแหละคือตัวการที่สำคัญอย่างหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

ผู้ที่ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันนี้จะต้องกินอาหารที่ย่อยง่าย มีคุณค่าทางอาหารและมีวิตามินที่มีคุณสมบัติละลายได้ในน้ำ ต้องกินอาหารพวกน้ำตาล ถั่วและผักต่าง ๆ ส่วนอาหารพวกไขมันและโปรตีนจากสัตว์ควรกินให้น้อยและต้องกินหลาย ๆ มื้อ ๆ ละน้อย ๆ กินให้ตรงเวลาและปริมาณที่กำหนดไว้

การกินอาหารพวกน้ำตาลมาก จะช่วยแบ่งเบาภาระของกล้ามเนื้อหัวใจทำให้กล้ามเนื้อหัวใจได้รับการพักผ่อน ในทางกลับกัน โปรตีนและไขมันเมื่อย่อยและดูดซึมแล้ว จะทำให้เกิดเป็นของเหลวคล้ายน้ำนม และไลโปโปรตีนซึ่งมีความหนาแน่นต่ำในกระแสเลือด ทำให้ความเหนียวหนืดของกระแสเลือดเพิ่มสูงขึ้น กระทบต่ออัตราการไหลของเลือด

ในการปรับอาหารการกินจะต้องระมัดระวังปริมาณของอาหารที่กินและระยะห่างในการกิน เพราะจะช่วยทำให้ปริมาณของเลือดและออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้เพียงพอ

แหล่งพลังงานสำคัญที่ใช้ในกระบวนการเผาผลาญของกล้ามเนื้อหัวใจมาจากน้ำตาลซึ่งจะถูกสลายตัวโดยออกซิเจน การกินอาหารที่มีน้ำตาลจึงมีผลโดยตรงต่อแหล่งพลังงานของกล้ามเนื้อหัวใจ นอกจากนี้การเผาผลาญของน้ำตาลยังจะต้องอาศัยวิตามินที่ละลายได้ในน้ำเข้าร่วมด้วย ดังนั้นการรับประทานอาหารจึงควรกินอาหารหลาย ๆ อย่าง ไม่ใช่เลือกกินอย่างใดอย่างหนึ่ง

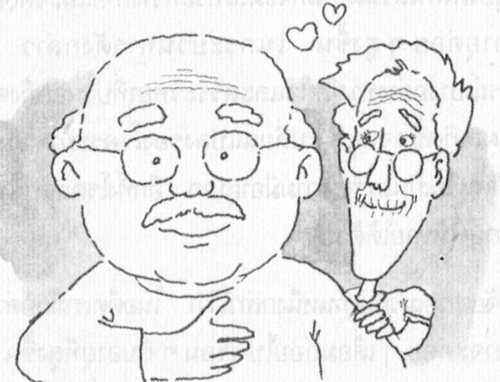
อาหารสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคหลอดเลือดกล้ามเนื้อหัวใจอุดตันนั้นโดยทั่วไป ต้องมีส่วนประกอบของไขมัน 30% โปรตีน 22% น้ำตาล 48% และมีโคเลสเตอรอลต่ำ

ผู้ป่วยที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันเฉียบพลันเนื่องจากการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ กินอาหารที่ไม่มีกากทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวช้าและน้อยลงเป็นเหตุให้อุจจาระแข็ง เวลาถ่ายอุจจาระก็ต้องใช้กำลังเบ่ง ทำให้เป็นภาระหนักต่อหัวใจ วิธีแก้ปัญหาง่าย ๆ คือให้ดื่มน้ำผึ้งผสมน้ำ โดยใช้น้ำผึ้งประมาณ 100 กรัม วันละ 2 ครั้ง นอกจากนี้ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยง สารกระตุ้นเช่น เหล้าหรือบุหรี่เป็นต้น

ย่อมมี
อายุ
ยืนยาว



ปัญหาของความแก่



ตั้งแต่โบราณมา มนุษย์ได้พยายามคิดค้นวิธีการต่าง ๆ นานาที่จะทำให้คนมีอายุยืนยาวและไม่แก่

มาถึงทุกวันนี้ สถาบันการแพทย์ที่ทำการค้นคว้าศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัญหาดังกล่าว นับวันก็ยิ่งเห็นความเป็นไปได้ขึ้นเรื่อย ๆ จากข้อมูลก็ทราบได้แล้วว่าอายุโดยเฉลี่ยของคนในปัจจุบันยืนยาวกว่าคนเมื่อก่อนนี้มาก

ผู้เชี่ยวชาญเชื่อว่าหลังจากนี้ไปภายใน 100 ปี สตรีชาวอเมริกันจะมีอายุโดยเฉลี่ยถึง 90 ปี ผู้ชายจะสั้นกว่าเล็กน้อย และผู้ที่มีอายุสูงที่สุดของโลกก็จะเพิ่มจาก 115 ปี เป็น 140 ปี ถ้าหากมนุษย์สามารถละทิ้งอาหารการกินที่

อุดมสมบูรณ์เกินไปในปัจจุบัน หันไปบริโภคอาหารที่พอเหมาะกับร่างกาย และปรับจุดอ่อนการดำเนินชีวิตบางอย่าง การยืดอายุให้ยืนยาวขึ้นเป็นสิ่งที่สามารถทำให้ปรากฏขึ้นได้อย่างแน่นอน

ปัจจุบันนี้คนส่วนมากมักจะมีสภาวะที่ร่างกายและจิตใจค่อย ๆ เสื่อมถอยลงเมื่ออายุค่อย ๆ สูงขึ้น ในกระบวนการดังกล่าว นักวิจัยพบว่า ปรากฏการณ์บางอย่างทางจิตใจและสรีระวิทยาที่บ่งบอกถึงความชราภาพความจริงเป็นผลเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของ*โรคระบาด*บางอย่าง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ต้องเกิดหรือเป็นเพราะความมีอายุมาก อีกทั้งโรคเหล่านั้นเราก็สามารถป้องกันและรักษาให้หายได้ด้วย

นักวิจัยชาวอเมริกันท่านหนึ่งกล่าวไว้ว่า "ในอดีตเรามักคิดว่า สมรรถนะทางสรีระวิทยาจะค่อย ๆ เสื่อมถอยไปพร้อม ๆ กับอายุที่สูงขึ้น เดี๋ยวนี้เราเข้าใจแล้วว่ากระบวนการทางสรีระวิทยาบางอย่าง สามารถดำรงอยู่ในสภาวะเดิมได้โดยไม่เสื่อมถอยในขณะที่อายุมากขึ้น"

■ เพิ่มการกินปริมาณอาหารที่มีแคลเซียม ■

ในอดีตเมื่อเกิดปัญหาบางอย่าง เช่น ข้ออักเสบ มีส่วนของกระดูกน้อย (Rare jaction of bone) และโรคจิตเสื่อมในวัยชรา (Senile dementia) เป็นต้น มักรีบสรุปอย่างผิด ๆ ว่าเป็นโรคที่เนื่องมาจากความชราภาพ ความจริงอาการดังกล่าวเป็นเรื่องของโรค และโรคเหล่านี้รักษาให้หายได้ด้วยวิธีการที่เรารู้แล้วในปัจจุบันหรือวิธีการอื่น ๆ ซึ่งเราจะค้นพบในอนาคต เช่นโรคที่มีส่วนของกระดูกน้อยของผู้สูงอายุ สามารถป้องกันและรักษาได้โดยการกินอาหารที่มีแคลเซียมมาก ๆ แล้วทำงานโดยใช้แรงกายอยู่เป็นประจำ ถ้าเกิดกับสตรีก็ควรให้ฮอร์โมนเพศชาย (Estrogen) ช่วยในการรักษาด้วย

ปัจจุบันในสหรัฐอเมริกา การศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับเวชศาสตร์ผู้สูงอายุนั้น เป้าหมายมิใช่หายาที่กินเข้าไปแล้วมีอายุยืนหรือเป็นอมตะ แต่นักศึกษาวิจัยพยายามศึกษาถึงวิธีการที่จะทำให้มนุษย์มีชีวิตยืนยาว โดยมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและจะไม่เสียชีวิตเพราะโรคที่เกิดขึ้น แต่จะตายไปเพราะการเสื่อมถอยทางสรีระวิทยาที่ไม่สามารถควบคุมได้

นักพยาธิวิทยาท่านหนึ่งได้ชี้ให้เห็นว่า การเสียชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุเกินกว่า 85 ปี อย่างน้อย 30% ที่ไม่ได้เสียชีวิตเพราะโรค แต่เป็นเพราะทนต่อความบาดเจ็บไม่ได้ ขณะที่ความบาดเจ็บอย่างเดียวกันเป็นเรื่องธรรมดาของคนในวัยหนุ่มสาว

ปรากฏการณ์ความอ่อนแอเนื่องจากความชรา มีความเกี่ยวพันอย่างมากกับสมรรถนะของภูมิคุ้มกัน (โดยเฉพาะสมรรถนะในการต่อต้านการติดเชื้อ) ด้วยเหตุนี้โรคปอดอักเสบจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุเสียชีวิตมากโรคหนึ่ง ในอีกด้านหนึ่งมะเร็งซึ่งเป็นโรคที่สะท้อนให้เห็นการเสื่อมถอยของระบบภูมิคุ้มกัน แต่ทว่าอัตราผู้เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งที่อายุยิ่งมากกลับยิ่งน้อยลง กล่าวคือผู้ที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งและตายด้วยโรคนี้ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงอายุ 45–65 ปี คนอายุ 65–69 ปี ที่ตายด้วยมะเร็งมีเพียง 30% และลดเหลือ 12% สำหรับผู้มีอายุเกิน 80 ปี

ทำอย่างไรคนจึงมีอายุยืน



ศาสตราจารย์ชาวอเมริกัน ท่านหนึ่งได้ทำการสำรวจผู้สูงอายุที่มีอายุ 100–103 ปี จำนวน 17 คน พบว่าจุดเด่นที่เห็นได้ชัดของการมีอายุยืนคือระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายเขาไม่แตกต่างไปจากคนที่มีอายุน้อยกว่า

นักวิจัยชี้ว่า ในอนาคตประชากรชาวอเมริกันหนึ่งแสนคนจะมีผู้มีอายุเกิน 100 ปี ประมาณ 10–12 คน และในจำนวนผู้สูงอายุเหล่านี้อย่างน้อย 1 ใน 3 มีร่างกายที่แข็งแรง

ครึ่งหลังของทศวรรษที่ 6 ชาวอเมริกันในวัยกลางคนและสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากพร้อม ๆ กับการพัฒนาของวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุจนกระทั่งทุกวันนี้คนที่อายุเกิน 65 ปี ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างของประชากรชาวอเมริกันที่เพิ่มขึ้นเร็วที่สุด ทั้งนี้เพราะการเสียชีวิตที่เกิดจาก

โรคหัวใจและหลอดเลือดได้ลดน้อยลง ผลของการรณรงค์การงดบุหรี่และเหล้าทำให้โรคหัวใจและอัมพาตลดน้อยไปด้วย ปัจจุบันเราสามารถพบและรักษาโรคความดันโลหิตสูงได้เร็วขึ้น เพื่อที่จะให้มีอายุยืนยาว มนุษย์ได้พยายามเปลี่ยนแปลงสุขนิสัยในการกินและรูปแบบในการออกกำลังกาย

ถึงแม้ปัจจุบันนี้สถาบันการแพทย์ยังไม่มีข้อพิสูจน์แน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้คนอายุยืนขึ้น แต่ผู้เชี่ยวชาญไม่น้อยก็ได้ชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายช่วยยืดอายุการเกิดขึ้นของอาการบางอย่างของคนเรา (กล้ามเนื้อหย่อนยาน, ไม่มีแรง, กระดูกเปราะ, หัวใจกับปอดไม่แข็งแรง เป็นต้น) ทำให้ความดันโลหิต, น้ำตาลในเม็ดเลือด และปริมาณของโคเลสเตอรอลในเลือดอยู่ในระดับปกติ อีกทั้งทำให้อารมณ์เศร้าหมองและความคิดพึ่งพาผู้อื่นหมดไป

การยืดอายุของมนุษย์นั้น ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์มีความคิดเห็นใหญ่ ๆ อยู่ 2 ประการคือ ประการแรกอาศัยการกินอาหารและลดอุณหภูมิของร่างกาย หรืออาศัยยาหรือศัลยกรรมไปเปลี่ยนแปลงระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ประการที่สองในอนาคตเมื่อวิทยาการก้าวหน้ายิ่งขึ้นอาจใช้วิธีนำเอาเซลล์ภูมิคุ้มกันโรคที่คนหนุ่มสาวบริจาคให้หรือที่เป็นของตนเองเก็บรักษาไว้ตั้งแต่อยู่ในวัยหนุ่มสาวฉีดเข้าไปในร่างกาย ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันเปลี่ยนแปลงกลับคืนสู่วัยหนุ่มสาวอีกครั้งหนึ่ง

นักวิทยาศาสตร์จำนวนมากเชื่อว่า ถึงที่สุดแล้วจะต้องมีทางป้องกันและรักษาอาการและโรคภัยต่าง ๆ ของคนชราได้ แต่เมื่อยังไม่ถึงวันนั้นมนุษย์เราจะต้องยอมรับว่า ถึงคนที่อายุยืนจะมีจำนวนมากขึ้น แต่เขาเหล่านั้นก็ยังต้องทุกข์ทรมานด้วยโรคภัยเรื้อรังต่าง ๆ นั่นคือการจะทำให้มีอายุยืนด้วยและสุขภาพแข็งแรงด้วยนั้น ยังเป็นปัญหาที่ท้าทายของผู้ที่ทำงานด้านนี้ทุกคน

อย่าให้เวลาเร่งความแก่



แม้ว่าขณะนี้คุณจะอยู่ในวัยหนุ่มสาวที่แข็งแรงกระฉับกระเฉง คุณก็ไม่ควรประมาทในเรื่องสุขภาพของคุณเอง สมมุติว่าเช้าวันหนึ่งหลังจากคุณตื่นนอนแล้วส่องกระจกหวีผม คุณเห็นผมที่ดกดำของคุณเริ่มมีเส้นผมสีดอกเลาปะปนอยู่ คุณอาจจะตกใจ หรือแม้ว่าคุณจะคาดเข็มขัดให้แน่นอย่างไรก็ตามก็ไม่สามารถปกปิดความอ้วนของคุณได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ คุณควรระมัดระวังและกล้าพอที่จะเผชิญหน้ากับความเป็นจริงนี้ เพราะปรากฏการณ์

ต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนคุณว่า วันเวลาไม่เคยคอยใคร คุณกำลังก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว การเข้าสู่วัยชรานั้นไม่เพียงแต่ผู้หญิงเท่านั้นที่กลัว แม้แต่ผู้ชายเองก็รู้สึกหวาดผวาเช่นกัน ความแก่ชรานั้นให้ความยุติธรรมแก่ทุกคนไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชาย ทุกคนล้วนแล้วแต่ไม่อาจหลีกพ้นได้

เมื่อพูดถึงวัยสูงอายุ ปัญหาอันดับแรกที่ทุกคนกังวลคือใบหน้า เพราะใบหน้าเป็นที่ที่ทุกคนมองเห็นและเราไม่สามารถซ่อนเร้นหรือปิดบังได้ กล่าวโดยทั่วไปแล้ว เมื่ออายุประมาณ 30 ปี บริเวณหน้าผากก็เริ่มมีรอยย่นคล้ายทางรถราง พออายุ 40 ปี หางตาก็เริ่มมีรอยตีนกา อายุ 50 ปี การเดินเหินก็ไม่คล่องเหมือนหนุ่ม ๆ ผิวหนังไม่เต่งตึงและไม่มีความยืดหยุ่น กล้ามเนื้อบริเวณคางและคอเริ่มหย่อนยาน อายุ 60 ปีผิวหนังทั้งตัวเริ่มเหี่ยวย่น ไขมันเริ่มสะสมบริเวณตาล่าง

แท้จริงแล้ว ปัญหาของความชราภาพที่ควรจะกังวลนั้นไม่ใช่ใบหน้าซึ่งเป็นเพียงปรากฏการณ์ภายนอก แต่อยู่ที่สุขภาพภายในของคุณเอง เพราะสิ่งนี้เราไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ถ้าหากว่าไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ ระบบหัวใจของคุณก็จะเกิดโรค ถ้าคุณไม่ระมัดระวังในเรื่องโภชนาการกินเฉพาะอาหารพวกเนื้อเป็นประจำ ในหลอดเลือดก็จะมีการสะสมของโคเลสเตอรอลโรคหัวใจและโคเลสเตอรอลสูงจะปรากฏให้เห็นความรุนแรงของโรคเมื่ออายุมากขึ้น แต่คนทั่ว ๆ ไปไม่เคยคาดคิดมาก่อนว่า การเกิดของโรคนี้เริ่มต้นมาตั้งแต่เรายังอยู่ในวัยหนุ่มสาว

ดังนั้นถ้าไม่อยากให้เวลามาเร่งความชราของคุณ เพื่อให้คุณมีสุขภาพและร่างกายที่กระฉับกระเฉงว่องไว วัยที่สำคัญยิ่งคือ 20-40 ปี คุณจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ ระมัดระวังในเรื่องโภชนาการ และดำเนินชีวิตอย่างมีกฎเกณฑ์

ความเสื่อมถอยของอวัยวะแต่ละส่วนไม่เท่ากัน

ร่างกายของคนเมื่อเริ่มเสื่อมถอย มิใช่ว่าอวัยวะทั้งหมดจะเสื่อมถอยพร้อม ๆ กันหมด นักวิทยาศาสตร์พบว่าลำดับและความเร็วของความเสื่อมถอยของร่างกายคนเรานั้น ขึ้นอยู่กับอายุและแต่ละชนิดของอวัยวะในร่างกาย

ร่างกายมนุษย์ส่วนที่เสื่อมเร็วที่สุดคือตา เลนส์ตาของมนุษย์นั้นเริ่มเสื่อมถอยตั้งแต่อายุ 10 ปี

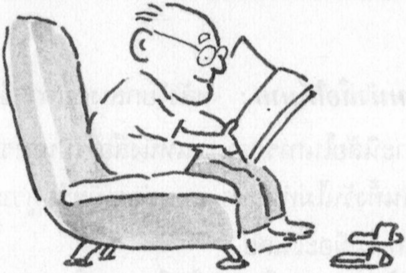
ในช่วง 10–20 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายของหนุ่มสาวเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว แต่ก็เป็นช่วงที่ตาเริ่มเสื่อมลงอย่างรวดเร็วเช่นกัน ระหว่าง 25–35 ปี อัตราการเสื่อมของตาเริ่มช้าลง หลังจาก 44 ปี ตาก็เริ่มเสื่อมลงในอัตราที่รวดเร็วอีกจนกระทั่งถึงอายุ 50 ปี หลังจากนั้นก็จะเสื่อมลงอย่างช้า ๆ

อวัยวะส่วนที่เสื่อมรองลงมาคือฟัน อายุประมาณ 40 ปี ฟันก็จะเริ่มสั่นคลอน หลังจากนั้นก็จะหลุดไปทีละซี่สองซี่ จนกระทั่งถึง 60 ปี ฟันก็จะเหลือประมาณ 14 ซี่ อายุ 70 ปี ก็จะเหลือประมาณ 11 ซี่ ถึงอายุ 80 ปี จะเหลือโดยเฉลี่ยประมาณ 7 ซี่

อวัยวะที่เสื่อมถอยช้าที่สุดคืออวัยวะเพศของผู้ชาย สมรรถภาพทางเพศของผู้ชายอายุหลัง 20 ปี เป็นต้นไปคือราวอายุ 20–30 ปี จะเป็นช่วงที่สมรรถภาพทางเพศสูงสุด เชื้ออสุจิของผู้ชายจะค่อย ๆ เสื่อมถอยลงหลังอายุ 35 ปี แต่ไม่ใช่ว่าจะเสื่อมไปทั้งหมด

จึงเห็นได้ว่า การรู้จักรักษาสุขภาพของสายตาและฟันจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรฝึกฝนตั้งแต่เด็ก

เคล็ดลับในการชะลอการเสื่อมของสมอง



อายุของคนนั้นมีทั้งอายุที่เป็นจริง (นับความยืนยาวของชีวิต) อายุทางสรีระวิทยา (อายุการใช้งานของอวัยวะต่าง ๆ นอกจากสมอง) และอายุของสมอง

คนโดยทั่วไปหลังอายุ 25 ปีแล้ว สมรรถนะของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายจะค่อย ๆ เสื่อมถอยลง ซึ่งเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปสู่การเสื่อมถอยของร่างกายตามอายุที่เพิ่มขึ้น คนโดยทั่วไปหลังอายุ 40 ปีจะลืมง่าย แม้ปรากฏการณ์เช่นนี้จะบ่งบอกถึงการเริ่มเสื่อมของสมอง แต่ขณะเดียวกันสมรรถนะในการเข้าใจปัญหา ตัดสินปัญหา และสังเคราะห์ปัญหา (Synthesis) ก็จะเพิ่มขึ้นทำให้การพัฒนาของสมองเต็มที่และสมบูรณ์ ดังนั้นการกล่าวว่าเป็นการเสื่อมถอยของสมองก็เป็นการมองปัญหาเพียงด้านเดียว ดังนั้นความแตกต่างกันอย่างมากระหว่างอายุของสมอง อายุทางสรีระวิทยา และอายุที่เป็นจริงจึงมีมากมาย แต่อย่างไรก็ตามเมื่อสมองเสื่อมถอยไปถึงระดับที่แน่นอนระดับหนึ่งก็จะใช้การไม่ได้

เพื่อที่จะชะลอการเสื่อมถอยของสมองให้ช้าลง ทำให้สมองของผู้สูงอายุคงสมรรถภาพไว้ ผลการศึกษาวิจัยของแพทย์สรุปได้ดังนี้ คือ

1. ควรสนใจวางแผนการใช้สมองตั้งแต่วัยหนุ่มสาว : ในช่วงอายุประมาณ 20 ปี ควรศึกษาหาความรู้ให้มาก ฝึกฝนวิธีขบคิดและวิเคราะห์ปัญหา ฝึกการเคลื่อนไหวและใช้มือเท้า ให้มีความว่องไวเพื่อให้สมองทำงานได้ดีขึ้น

2. อ่านหนังสือให้มาก : หลังวัยกลางคนควรยืนหยัดอ่านหนังสือโดยตลอด บ่มเพาะนิสัยในการชอบอ่านหนังสือ เป็นการฝึกฝนความว่องไวของสมอง ไม่ใช่วันทั้งวันไม่ทำอะไร เอาแต่คุยโม้หรือดูรายการโทรทัศน์ จะทำให้สมองว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลย

3. ระวังโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และโรคเบาหวาน : โรคเหล่านี้เป็นตัวเร่งให้สมองเสื่อมถอยลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้นผู้ที่เป็นโรคนี้ควรรีบทำการรักษา วิธีที่ดีที่สุดคือ ระมัดระวังในเรื่องอาหารการกินตั้งแต่หนุ่มสาว ซึ่งเป็นวิธีป้องกันโรคเหล่านี้ที่สำคัญวิธีหนึ่ง

4. ควรให้แพทย์คนเดียวกันตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ : หลังอายุ 50 ปี อวัยวะบางส่วนของร่างกายเริ่มผิดปกติจากการเสื่อมถอยของร่างกาย บางครั้งจะเกิดโรคขึ้นโดยเฉียบพลัน ดังนั้นจึงควรมีหมอที่สนิทสนมคุ้นเคยสักคนทำการตรวจและคอยให้คำแนะนำในการปฏิบัติตน และรักษาร่างกายอยู่เสมอ

5. พยายามอย่าให้เกิดความวิตกกังวลหรือกลุ้มใจ : อาการดังกล่าวมักเกิดขึ้นกับผู้ที่ได้เลื่อนตำแหน่งขึ้นสูง ดังนั้นมักมีงานหนักเกิดวิตกกังวลในการงาน สมองต้องรับภาระอย่างหนักทำให้เกิดโรคได้ง่าย ดังนั้นจึงควรทำจิตใจให้แจ่มใส ร่าเริงเบิกบาน พูดคุยสนุกสนานกับเพื่อนอยู่เสมอ จะช่วยลดอาการลงได้

6. นอนให้พอเพื่อให้สมองพักผ่อนอย่างเต็มที่ : เมื่อระบบการไหลเวียนของเลือดในสมองผิดปกติหรือเมื่อมีการเสื่อมถอยทางสรีระวิทยา กฎเกณฑ์ในการหลับนอนก็จะถูกทำลาย อาการหดหู่ใจก็มักมีสาเหตุจากการนอนไม่หลับจึงควรระวัง และหาวิธีให้ได้พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ

7. ค้นคว้าวิธีเพื่อหาสิ่งผ่อนคลายอารมณ์ที่เหมาะกับตน : หลังจากการทำงานที่ต่อเนื่องนาน ๆ จะทำให้สมองเมื่อยล้า ถ้าหากสามารถเปลี่ยนอิริยาบทไปทำอย่างอื่นที่เป็นการคลายสมอง เช่น :– ฟังดนตรี เดินเล่นหรือดูมหรสพ เพื่อปรับอารมณ์จิตใจของตนเองให้อยู่ในสภาพที่ดีอยู่เสมอ

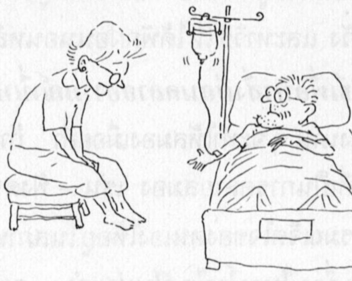
8. ฝึกการเคลื่อนไหวนิ้วมือเป็นประจำ : ความละเอียดปราณีตในการใช้นิ้วมือสามารถกระตุ้นสมอง เป็นการป้องกันการเสื่อมถอยของสมองให้ช้าลงได้ การใช้มือทั้งสองเคลื่อนไหว ทำงานที่ละเอียดปราณีตพร้อม ๆ กัน เป็นวิธีทำให้สมองทั้งสองซีกทำงานดีขึ้น

9. ควรคบกับเพื่อนที่อายุน้อยกว่า : นอกจากจะอยู่ร่วมกับลูกหลานในบ้านแล้ว ควรคบเพื่อนหนุ่มสาว อย่าอยู่คนเดียวโดดเดี่ยวโดยเด็ดขาด ทั้งนี้เพราะการคบหนุ่มสาวจะทำให้รู้สึกกระชุ่มกระชวยอยู่เสมอ

10. งานอดิเรก : ควรมีงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำของตนเอง เช่น :– ตัดเย็บผ้า ทำอาหาร การท่องเที่ยว ปลูกต้นไม้ เพื่อทำให้มีชีวิตชีวาอยู่เสมอ

ชีวิตของมนุษย์นั้นมีที่สิ้นสุด แต่ความฉลาดและความสามารถของมนุษย์สามารถแปรเปลี่ยนให้ผลิดอกออกผลคงอยู่ในสังคม บางท่านก็กลายเป็นบุคคลที่อนุชนรุ่นหลังยกย่อง สรรเสริญ เพื่อเป็นการปกป้องสมองของตนให้มีสมรรถนะที่ดี ถ้าสามารถปฏิบัติตนได้ดังข้อปฏิบัติ 10 ประการข้างต้นก็จะเป็นการคงสมรรถนะของสมองให้ยาวนานเพื่อสำแดงความสามารถได้อย่างเต็มที่

เคล็ดลับในการมีอายุยืนของสตรี



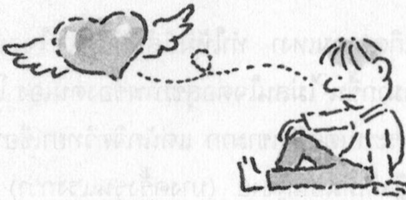
ข้อมูลทางสถิติจากทั่วโลกพบว่า***ผู้หญิงมีอายุยืนกว่าผู้ชาย*** สาเหตุที่เป็นเช่นนี้มีมากมาย แต่ที่สำคัญมี 6 ประการด้วยกันคือ

1. โครโมโซมเพศ **(Sex Chromosome)** ของผู้หญิงแข็งแรงกว่าผู้ชาย
2. ฮอร์โมนเพศหญิง **(estrogen)** มีฤทธิ์ป้องกันโรคหัวใจ
3. พลังงานในการทำงานไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือสมองของผู้ชายสูงกว่าผู้หญิง
4. เนื่องจากการทำงานทางกายได้มีการใช้น้ำตาลในเลือดและทำให้มีการหลั่งสารอินสุลิน **(Insulin)** ในเพศหญิงจะหลั่งมากกว่าเพศชาย
5. พฤติกรรมในการทำงานของผู้ชายมีความแตกต่างไปจากผู้หญิง
6. จำนวนผู้สูบบุหรี่ในชายมากกว่าผู้หญิง

โครโมโซมเพศของชายคือ XY แต่ในผู้หญิงจะเป็น XX จากการศึกษาวิจัยพบว่า โครโมโซมเพศ X มีความแข็งแรงกว่า Y

เนื่องจากว่าฮอร์โมนเพศหญิงมีโคเลสเตอรอลเป็นสารประกอบที่สำคัญ จึงมีผลให้โคเลสเตอรอลในเลือดของผู้หญิงมีน้อย โอกาสในการเป็นโรคหัวใจในผู้หญิงจึงน้อยลงไปด้วย

ความว้าเหว่ทำให้อายุสั้น



นักวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์แล้วว่า การจะให้มีอายุยืนยาว ไม่ว่าหญิงหรือชาย จะต้องมีชีวิตสมรสที่เป็นสุข

แต่ในโลกปัจจุบันนี้ จะให้ทุกคนมีเงื่อนไขพื้นฐานของร่างกายที่แข็ง-แรงและมีอายุยืนนั้นไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นง่าย ๆ ตัวอย่างเช่นในสหรัฐอเมริกาในปี ค.ศ. 1950 ครอบครัวที่เป็นผัวเดียวเมียเดียวมี 80% ของทั้งหมด แต่ในปัจจุบันนี้ ตัวเลขนี้ลดลงเหลือ 60% และเกือบ 25% ที่ในบ้านอาศัยอยู่เพียงคนเดียวเท่านั้น

ชีวิตครอบครัวที่สมบูรณ์จะช่วยให้มีร่างกายและจิตใจที่ดี สามีภรรยาที่มีความรัก ความเอาใจใส่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้จิตใจเกิดความสงบสุข ซึ่งช่วยให้อายุยืน จากสถิติแสดงให้เห็นว่า หญิงที่แต่งงานมีอายุยืนกว่าหญิงที่เป็นโสด อัตราการตายของคนที่แต่งงานแล้วที่เกิดจากโรคหัวใจ ความสะเทือนใจจากสิ่งภายนอก การฆ่าตัวตาย หรือแม้กระทั่งโรคมะเร็งจะน้อยกว่าคนโสด เป็นแม่ม่ายสามีตายหรือผู้ที่หย่าร้างกัน มีสถิติที่พบว่า อัตราการไปหาหมอของคนโสดมากกว่าคนที่มีครอบครัวแล้วถึง 50% และเวลาที่นอนอยู่ในโรงพยาบาลก็นานกว่า คนที่เป็นโสดหากอยู่กับสมาชิกในครอบครัว ก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรงกว่าคนโสดที่อยู่คนเดียว

นักจิตวิทยาชี้ให้เห็นว่า การคบค้าสมาคมและความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันแม้จะเป็นการคุยโม้ที่ไร้สาระ แต่ก็เป็นผลดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำให้มีสภาพจิตใจดี ความดันโลหิตเป็นปกติ

คนเราเมื่อเกิดความเหงา ทำให้มีนิสัยที่เอาแต่ใจตนเอง เมื่อเหงาก็จะสูบบุหรี่ดื่มเหล้ามากขึ้น ไม่สนใจต่อสุขภาพของตนเอง โดยเฉพาะผู้ชายความว้าเหว่จะมีผลกระทบต่อตัวเขามาก แต่นักจิตวิทยาเชื่อว่า เนื่องจากยุคสมัยที่เปลี่ยนไปผู้หญิงก็เหมือนผู้ชาย (บางครั้งรุนแรงกว่า) ต่างก็ได้รับผลกระทบมาจากความเหงาและว้าเหว่เช่นกัน สาเหตุเนื่องจากสตรีในปัจจุบันเรียกร้องเสรีภาพที่เท่าเทียมกับบุรุษ แต่ก็ไม่ได้ดังต้องการจึงทำให้เกิดความกดดันและผิดหวัง

แต่การอยู่คนเดียว ไม่ใช่ว่าจะต้องเกิดความว้าเหว่กันทุกคน ไม่ว่าชายหรือหญิง หากสามารถใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ในการทำงาน คบเพื่อนฝูง ก็สามารถมีความสุขในจิตใจได้ เมื่อคบเพื่อนมาก คอยช่วยเหลือผู้อื่น เราย่อมได้รับสิ่งตอบแทนดุจเดียวกัน

แน่นอนที่การจะเกิดความเหงากับบุคลิกเฉพาะของบุคคลมีความเกี่ยวพันกันสูง เช่น ถ้าคุณขาดความเชื่อมั่นในตัวเองคุณก็จะคบเพื่อนยากเมื่อคบเพื่อนยาก คุณก็หาคู่ครองยากเป็นเงาตามตัวด้วย ก่อนอื่นคุณควรจะมีความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถในการจัดการกับปัญหา มิฉะนั้นความว้าเหว่จะทำให้คุณมีอาการปวดหัวข้างเดียว เป็นแผลในกระเพาะอาหารความดันโลหิตสูงเป็นต้น ซึ่งจะมีผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตและกายของคุณ

เพื่อที่จะให้ร่างกายแข็งแรง คุณควรจะมีความเป็นอยู่ที่สนุกสนานคบค้าสมาคมกับเพื่อนหรือญาติอยู่สม่ำเสมอ โดยเฉพาะกับคนในบ้านเพื่อหลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียวและเกิดความเหงาหรือความซึมเศร้าขึ้น

การตกกระในผู้สูงอายุ



ผิวหนังบนใบหน้าและหลังมือของผู้สูงอายุ มักปรากฏเป็นเม็ด ๆ สีน้ำตาลแกมดำที่เราเรียกกันว่า *"ตกกระ"* อาการตกกระเป็นปรากฏการณ์ที่บ่งบอกถึงการเสื่อมถอยของร่างกาย ความมากน้อยของกระยังบอกถึงความชราอีกด้วย

ทำไมคนเราเมื่ออายุมากขึ้น ถึงต้อง "ตกกระ" ด้วยเล่า ความจริงเป็นเพราะกรดไขมันที่ไม่อิ่ม **(unsaturated fatty acid)** ในร่างกายถูกสลายกลายเป็นไขมันอีกรูปหนึ่ง เมื่อรวมตัวกับโปรตีนก็จะเปลี่ยนเป็นไลโปฟัสซิน **(lipofuscin)** ที่มีสีน้ำตาลแกมดำ สารเหล่านี้จะตกตะกอนและสะสมอยู่ในเซลล์ แล้วกลายเป็นกระอยู่บนผิวหนัง

ไลโปฟัสซินไม่เพียงแต่สะสมอยู่บนผิวหนังเท่านั้น ยังมีส่วนสะสมอยู่ในเซลล์หัวใจ ตับ ไต สมอง เป็นต้น เมื่อไลโปฟัสซินสะสมอยู่ในเซลล์เป็นจำนวนมากก็จะมีผลกระทบต่อเมตาโบลิซึมของร่างกาย ไลโปฟัสซินยิ่งมาก ระดับความเสื่อมถอยของร่างกายก็ยิ่งมากขึ้น

ปัจจัยที่กระทบต่อร่างกายแล้วทำให้ร่างกายเสื่อมถอยนั้นสลับซับซ้อนมากเป็นต้นว่า อาหารการกิน ความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ต่าง ๆ สุขภาพอนามัยต่าง ๆ ความเป็นพิษของสิ่งแวดล้อมและโรคติดต่อเป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่สามารถทำให้เกิดความชราและเสื่อมถอยได้ ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า ถ้าร่างกายขาดวิตามินอี (E) จะทำให้ปรากฏการณ์ตกกระเพิ่มมากและรวดเร็วขึ้น

วิตามิน E มีอยู่ทั่วไปในอาหารโดยเฉพาะพืชสีเขียวจะมีมากเป็นพิเศษ ดังนั้นการกินผักสีเขียวมาก ๆ ร่างกายก็จะรับวิตามิน E ที่เพียงพอได้

เดิมวิตามิน E ถูกใช้ในแวดวงการรักษาโรคสตรีที่ไม่ตั้งครรภ์หรือแท้งลูกเป็นประจำ หลังจากวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีได้เจริญก้าวหน้าขึ้นนักวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์พบว่า วิตามิน E นอกจากสามารถนำไปรักษาโรคต่าง ๆ ได้แล้ว ยังมีคุณค่าต่อร่างกายอีกมากมาย

ช่วงหลังของทศวรรษที่ 5 ความสำเร็จในการทำวิตามิน E โดยวิธีการทางเคมีสังเคราะห์ ทำให้ผลิตภัณฑ์จากวิตามิน E ทุกชนิดกลายเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวางของชาวยุโรป อเมริกันและญี่ปุ่น ชาวอเมริกันถือว่าวิตามิน E และวิตามิน C เป็นแร่ธาตุที่สำคัญยิ่งต่อชีวิต ญี่ปุ่นได้ประกาศว่าทศวรรษที่ 8 เป็นยุคสมัยของวิตามิน E ในประเทศต่าง ๆ วิตามิน E นอกจากใช้เป็นยาแล้วยังนำมาใช้ผสมหรือทำเป็นอาหารต่าง ๆ มากมาย

นอกจากนี้วิตามิน E ยังเป็นสารที่สามารถต่อต้านการสลายตัวได้ดี ถ้าร่างกายได้รับวิตามิน E ในปริมาณที่เพียงพอ ก็สามารถต่อต้านการสลายตัวที่มากเกินไปของกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นอาการตกกระในผู้สูงอายุจะสามารถถูกควบคุมไว้ เมื่อไลโปฟัสซินในเซลล์น้อยลง เมตาโบลิซึมของเซลล์จะเป็นปกติ ร่างกายก็เสื่อมถอยน้อยลง

เมื่อร่างกายเสื่อมถอย การแบ่งตัวของเซลล์จะลดน้อยลง การแบ่งตัวของเซลล์เป็นวิธีการอย่างหนึ่งของการเกิดขึ้นใหม่ของร่างกาย ผลการศึกษาวิจัยพบว่า วิตามิน E มีฤทธิ์กระตุ้นการแบ่งตัวของเซลล์ได้อย่างดียิ่ง ยืดเวลาของกระบวนการเสื่อมถอยของร่างกาย ทำให้เมตาโบลิซึมเป็นปกติ ลดโอกาสในการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ดังนั้นในวงการแพทย์จึงว่าวิตามิน E เป็นสารที่สามารถยืดอายุและชะลอความแก่

เมื่อต้องการรักษาระดับความแข็งแรงของร่างกาย จะต้องมีวิตามิน E ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นการกินผักสีเขียวจึงเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ ผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ่อนแอ การกินวิตามิน E ตามคำสั่งแพทย์นั้นจะเป็นประโยชน์ยิ่ง แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ จะต้องดำเนินชีวิตอย่างมีกฎเกณฑ์ มีสุขนิสัยในการกินที่ดีและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

วิตามิน E มีประโยชน์ ในการรักษาโรคอย่างมากมาย เช่น :– โรคเกี่ยวกับอาหารไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อไม่ดี โรคที่มีระบบการย่อยอาหารไม่ดีในเด็ก (scheroderma) โรคโลหิตจางมาตั้งแต่กำเนิดเป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณรักษาโรคเกี่ยวกับสมรรถภาพทางเพศเสื่อม อสุจิไม่แข็งแรง ไม่ตั้งครรภ์ หรือแท้งลูกบ่อย ๆ เป็นต้น

วิตามิน E ที่ใช้เป็นส่วนผสมในครีมทาผิว ใช้ทาป้องกันผิวหนังจากการโดนแสงแดดมากเกินไป และป้องกันโรคผิวหนังบางอย่างที่เกิดจากแสงแดดได้ด้วย

สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ



เมื่อถึงวัยสูงอายุ เนื่องจากการเสื่อมถอยทางสรีระวิทยา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทางด้านจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ มีความแตกต่างกันอย่างมากแล้วแต่บุคคล บางคนหงุดหงิด ใจร้อน ไม่ค่อยอดทน บางคนอารมณ์เสียบ่อย ๆ ชอบคุยโม้ เห็นอะไรก็ไม่สบอารมณ์ แต่บางคนกลับซึมเศร้า อยากอยู่คนเดียว พูดน้อย กิจกรรมต่าง ๆ ไม่อยากทำ หมดอาลัยในชีวิต ใจแคบ ขี้เหนียว กลัวตาย เป็นต้น

สาเหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเช่นนี้เป็นเพราะอะไร?

ผู้สูงอายุหลังจากเกษียณแล้วมักมีความคิดที่ต้องพึ่งครอบครัว ผู้สูงอายุไม่ใช่ว่าจะต้องการเพียงปัจจัยสี่เท่านั้นแต่ยังต้องการความสนใจ เอาใจ ความรัก ความเคารพเชื่อถือให้เกียรติของสมาชิกในครอบครัว ถ้าขาดสิ่งเหล่านี้มักทำให้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งกลายเป็นคนเงียบขรึม

ผู้สูงอายุหลังจากเกษียณมักต้องการแบ่งเบาภาระของลูกหลานด้วยการทำงานบ้านตลอดจนดูแลหลาน ๆ แต่เนื่องจากอายุที่มากขึ้น สมรรถนะภาพในการทำงานและช่วยตัวเองเริ่มลดน้อยลง จึงกลับต้องการผู้อื่นช่วยพยุงหรือการช่วยทำงานบางอย่างให้ เช่น การพาไปหาหมอ หุงข้าวให้กิน สระผม เป็นต้น จึงเกิดเป็นความขัดแย้งในใจ หากจัดการไม่ดี ย่อมเกิดปัญหาทางจิตใจในคนสูงอายุได้

ในช่วง 5 ปีแรกของการเกษียณของผู้สูงอายุ มักมีความต้องการที่จะเข้าร่วมทำงานต่อไปหรือทำประโยชน์ให้กับสังคม โดยเฉพาะผู้ที่เคยทำงานที่มีกฎเกณฑ์และจริงจังเป็นเวลานาน เมื่อเปลี่ยนมาดำเนินชีวิตที่เชื่องช้าเรื่อย ๆ หลังเกษียณอายุ เนื่องจากเป็นการเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตที่รวดเร็ว ทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่พอใจ และคิดว่าตนไม่มีคุณค่า

มีบางท่านก่อนเกษียณอายุรู้สึกผิดหวังในหน้าที่การงาน หลังเกษียณ อาการดังกล่าวก็จะรุนแรงขึ้น ทำให้สุขภาพจิตแย่ลงได้

ผู้สูงอายุกลัวความโดดเดี่ยว กลัวไม่มีคนสนใจเอาใจใส่ตนเอง กลัวถูกทอดทิ้ง ดังนั้นหลังเกษียณอายุ ผู้สูงอายุจึงมักมีอารมณ์ที่โอบอ้อมอารีมีน้ำใจ นอกจากจะปฏิบัติกับสมาชิกในครอบครัวแล้ว ยังต้องการสมาคมกับเพื่อนบ้านและเพื่อน ๆ เพื่อแก้เหงา จากการสังเกตพบว่าจิตวิทยาที่โอบอ้อมอารีมีน้ำใจของคนวัยอื่นน้อยกว่าวัยสูงอายุ ผู้หญิงน้อยกว่าผู้ชาย ผู้ใช้แรงงานสมองน้อยกว่าผู้ใช้แรงงานกาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวจะมีจิตวิทยาแบบนี้สูงมาก

ผู้สูงอายุที่ขาดคู่หรือหย่าร้างเพื่อที่จะหลีกหนีความว้าเหว่ มักจะเกิดความต้องการในการหาคู่ แต่เนื่องจากผู้สูงอายุไม่สามารถแต่งงานใหม่ เพราะมักจะก่อให้เกิดความขัดแย้งภายในบ้านและเป็นที่ติฉินนินทาของคนในสังคม ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้สูงอายุที่ต้องการหาคู่แก้เหงาไม่กล้าที่จะ

แต่งงานใหม่ หรือถึงแม้จะแต่งงานใหม่ก็มักประสบกับความกดดันรอบด้าน ทำให้ต้องหย่าในที่สุด สาเหตุนี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาของผู้สูงอายุยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับการสมาคมกับเพื่อนในสังคม สำหรับผู้สูงอายุที่มีการคบค้าสมาคมกับคนอื่นบ่อย ๆ การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพจิตจะมีไม่มาก แต่สำหรับผู้สูงอายุที่มีจิตใจคับแคบ เนื่องจากแวดวงที่คบค้าสมาคมแคบ จึงทำให้รู้สึกว้าเหว่เงียบเหงา อารมณ์อ่อนไหวง่ายหรือกลัดกลุ้มใจ อารมณ์เหล่านี้มีผลอย่างมากต่อการยืนยาวของอายุ

สภาวะที่กล่าวมาข้างต้น ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดอารมณ์ที่โศกเศร้าแก่ผู้สูงอายุ จึงไม่ควรปฏิบัติ สำหรับอารมณ์แบบสุขนิยมจะเป็นสิ่งที่ส่งเสริมสุขภาพจิตและกายที่ดีต่อผู้สูงอายุ และเป็นโอสถอย่างดีในการรักษาโรคบางอย่างให้กับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวจำนวนมากได้ให้ข้อสรุปว่าในวิถีแห่งการทำให้อายุยืนยาวนั้นนอกจากจะต้องใช้แรงงานกาย บริหารร่างกาย ระมัดระวังสุขภาพอนามัย และรับประทานอาหารที่ถูกต้องในปริมาณที่พอเหมาะเป็นเวลายาวนานแล้ว ยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับอารมณ์จิตใจที่ร่าเริง ตลอดจนไม่มีอารมณ์ที่ฉุนเฉียวและหงุดหงิด

ผลการศึกษาวิจัยของแพทย์ในปัจจุบันยืนยันว่า การทำงานของระบบประสาทมีความสัมพันธ์กับความเสื่อมถอยของชีวิตเป็นอย่างมาก โรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการขาดความสมดุลย์ระหว่างจิตใจและร่างกายนั้นสูงถึง 50–80% ผลจากการสังเกตทางคลีนิค และการทดลองกับสัตว์ในห้องปฏิบัติการจำนวนมากพบว่า อารมณ์ที่ไม่สบายใจและตกใจในระยะเวลาสั้นจะทำให้โคเลสเตอรอลสูงขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อบางส่วนของสัตว์ทดลองถูกทำลาย นอกจากนี้ยังทำให้ความดันโลหิตสูงและเกิดเนื้องอกได้

ในชีวิตประจำวันที่มีการทะเลาะเบาะแว้ง โกรธโมโหอย่างมาก ชักนำให้เกิดอาการเส้นเลือดในสมองแตกเป็นอัมพาตหรือโรคหัวใจกำเริบ อาการเศร้าโศกเสียใจอย่างแรงก่อให้เกิดอาการเป็นลมหรือสลบ ไม่รู้สึกตัวไปชั่วขณะ เหตุการณ์เช่นนี้เรามักเห็นอยู่บ่อย ๆ สิ่งที่ตรงข้ามคือการมีอารมณ์ที่ร่าเริงแจ่มใส นอกจากจะทำให้ไม่ค่อยเกิดโรคดังกล่าวแล้ว ยังช่วยให้ระบบย่อยอาหาร ระบบไหลเวียนของโลหิต ตลอดจนเป็นการกระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายในต่าง ๆ ให้ทำงานดีขึ้น ทำให้มีสุขภาพแข็งแรงและมีชีวิตยืนยาวขึ้นด้วย

ผู้สูงอายุทั้งหลายควรมีวิธีการปรับสุขภาพจิตของตน วิธีง่าย ๆ คือ

ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุแล้ว ถ้าร่างกายไม่มีปัญหาก็ควรจะวางแผนชีวิตประจำวันให้ดำเนินไปอย่างมีกฎเกณฑ์ นอกจากนี้ยังควรทำกิจกรรมบางอย่างที่สามารถทำได้ เช่น :- เป็นที่ปรึกษาให้คำปรึกษาแก่หนุ่มสาว บ่มเพาะผู้ที่จะมาสืบทอดกิจการงานในอนาคตเป็นต้น เป็นการนำเอาประสบการณ์ของตนเองอุทิศให้กับสังคม การเพิ่มความสนุกสนานในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ จะเป็นไปได้ก็ด้วยการดำเนินชีวิตที่ไม่เหินห่างจากสังคม จึงจะได้รับความอบอุ่นและห่วงใยจากมวลชนในสังคมนั้น

สภาพการทำงานของสมองมีความสัมพันธ์กับสุขภาพทางจิตเป็นอย่างมาก สำหรับผู้สูงอายุ***เพื่อเป็นการค้ำจุนสมรรถภาพของสมอง ควรที่จะยังต้องพยายามใช้สมองอยู่เสมอ*** ระมัดระวังเรื่องโภชนาการ การหลับนอนที่เพียงพอ หลีกเลี่ยงการทำงานที่มากเกินไป นอกจากนี้ปัจจัยที่สำคัญยิ่งต้องออกกำลังกายและพักผ่อนในที่มีอากาศบริสุทธิ์เช่น สวนสาธารณะ ชายทะเล และควรงดดื่มเหล้าและสูบบุหรี่

ระวังโรคความดันโลหิตสูง

เมื่อพูดถึงโรคความดันโลหิตสูง หลายคนคงคิดว่าโรคชนิดนี้จะเป็นกับผู้ที่มีอายุตั้งแต่วัยกลางคนขึ้นไป และมักจะประมาทโรคความดันโลหิตสูงในวัยหนุ่มสาว ถึงแม้ว่าโรคความดันโลหิตสูงในวัยหนุ่มสาวนั้นมีอยู่จำนวนน้อย แต่ผู้เชี่ยวชาญทั้งหลายให้ความเห็นว่าโรคความดันโลหิตสูงในคนวัยกลางคน มักเริ่มมาตั้งแต่วัยเด็กและวัยหนุ่มสาว ดังนั้นถ้านำเอามาตรการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงไปใช้ตั้งแต่วัยเด็ก จะมีความหมายต่อการมีอายุยืนยาวของมนุษยชาติเป็นอย่างยิ่ง

โรคความดันโลหิตสูงในวัยรุ่น มีบ้างที่เป็นแบบชั่วคราวโดยเฉพาะในวัยเจริญพันธุ์ ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงของสารที่หลั่งจากต่อมไร้ท่อในร่างกายและการเจริญเติบโตเต็มที่ของอวัยวะเพศ จะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงขึ้น แต่เด็กจะไม่รู้สึกผิดปกติอย่างชัดเจน ความดันโลหิตสูงประเภทนี้โดยทั่วไปจะกลับสู่สภาพปกติได้

บางคนเป็นโรคความดันโลหิตสูงเนื่องจากผลจากการเป็นโรคอื่นก่อนแล้วเช่น การอักเสบของกรวยไตชนิดเฉียบพลัน (Acute glomerular) nephritis) กรวยไตอักเสบ (Nephropyclitis) นอกจากนั้นยังมีผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูงโดยที่ไม่ทราบสาเหตุ (Primary hypoteusion) ความดันโลหิตสูงชนิดนี้ในปัจจุบันแม้จะยังไม่พบสาเหตุที่แท้จริง แต่นายแพทย์จำนวนไม่น้อยเชื่อว่ามีส่วนเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์

นอกจากนี้มีการวิจัยรายงานว่า เด็กที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูงมีเสียงดัง หรือสิ่งแวดล้อมที่เลวซึ่งมีผลต่อสุขภาพ โอกาสในการเกิดความดันโลหิตสูงจะมากกว่าคนปกติ

พ่อแม่เมื่อพบว่าเด็กเป็นโรคความดันโลหิตสูง ก็ควรจะให้ความสนใจในเรื่องอาหารการกินและความเป็นอยู่ ในการกินอาหาร ไม่ควรกินอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลมากกว่าปกติ หรือการกินของเค็มมาก ๆ ก็จะทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ ดังนั้นจึงควรจำกัดการกินเกลือของเด็กไม่ควรเกิน 2 กรัม/วัน อาหารที่ทำก็ให้มีรสจืดหน่อย ไม่ควรกินซีอิ๊วหรือน้ำปลามากเกินไป ถ้าเด็กที่ชอบกินรสเค็ม พ่อแม่ควรช่วยเด็กให้ค่อย ๆ เปลี่ยนนิสัยนั้นเสีย

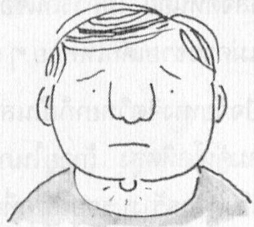
นักจิตวิทยาเชื่อว่าปัจจัยทางจิตวิทยาก็เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง เด็กที่มีความดันโลหิตสูง ถ้าอยู่ในภาวะที่ตึงเครียดอยู่เสมอก็จะเป็นอันตรายยิ่ง ดังนั้นจึงควรสร้างบรรยากาศที่สงบขึ้นเช่นไม่ควรเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ดังเกินไป สมาชิกในครอบครัวก็พยายามหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาท ส่งเสียงดังเป็นต้น

นอกจากนี้ควรให้เด็กพักผ่อนเป็นเวลาและให้ออกกำลังพอควรก่อนสอบไม่ควรสร้างความกดดันทางสมองขึ้น อย่าให้อ่านจนดึกดื่นหรือกินสิ่งกระตุ้น ควรให้กินผลไม้เป็นประจำ

ความดันโลหิตสูงในเด็ก การสามารถค้นพบและรีบวางมาตรการการรักษาได้เร็วเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่พ่อแม่เด็กคาดไม่ถึง ดังนั้นหากเป็นไปได้ควรให้มีการตรวจความดันโลหิตปีละครั้งหลังจากเด็กมีอายุเกิน 3 ขวบไปแล้ว และพ่อแม่ก็ควรเก็บสถิติความดันโลหิตของเด็กไว้

ถ้าความดันโลหิตของเด็กสูงเป็นผลมาจากโรคอื่น เมื่อรักษาโรคนั้นหาย ความดันโลหิตของเด็กก็จะปกติ

ต่อมน้ำเหลือง *สัญญาณเตือนภัยของร่างกาย*



ในชีวิตประจำวัน มนุษย์ใช้สัญญาณเตือนภัยต่าง ๆ ที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นเป็นเครื่องบ่งบอกถึงความผิดปกติของเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำนองเดียวกันร่างกายมนุษย์ก็มีความไวเป็นพิเศษต่อโรคบางอย่าง และจะส่งสัญญาณเตือนภัยออกมาให้เรารู้ ระบบต่อมน้ำเหลืองก็เป็นสัญญาณเตือนภัยในร่างกายอันหนึ่ง

เนื่องจากต่อมน้ำเหลืองจำนวนมากในร่างกายเราอยู่ตื้น เมื่อมันผิดปกติจึงสังเกตเห็นได้ง่าย ช่วยการวินิจฉัยโรคบางอย่างได้อย่างแม่นยำขึ้น

คนโดยทั่วไปมีต่อมน้ำเหลืองราว 500–600 ต่อม ที่สำคัญได้แก่ด้านหน้าและด้านหลังใบหู บริเวณคอ ใต้คาง ไหปลาร้า ใต้รักแร้ ขาหนีบเป็นต้น

สัญญาณเตือนภัยของต่อมน้ำเหลืองเกิดขึ้นได้อย่างไร ?

ทำไมเมื่อเกิดโรคบางอย่าง ต่อมน้ำเหลืองจะส่งสัญญาณเตือนให้เรารู้ ? เรื่องนี้เกี่ยวข้องกับหน้าที่ของต่อมน้ำเหลือง ต่อมน้ำเหลืองทำหน้าที่กรองน้ำเหลืองที่มาจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยฆ่าเชื้อโรค ทำลายเซลล์

ที่ตายแล้วหรือสารแปลกปลอมอื่น ๆ ที่อยู่ในน้ำเหลือง เมื่อเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมหรือเซลล์มะเร็งผ่านเข้าไปในต่อมน้ำเหลือง เซลล์ภายในต่อมน้ำเหลืองก็จะทำการ "ต่อสู้" กับสิ่งแปลกปลอมเหล่านั้น ในระหว่างการ "ต่อสู้" นั้น ต่อมน้ำเหลืองก็มักเกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดสัญญาณเตือนภัยขึ้น

ความหมายของสัญญาณเตือน

ต่อมน้ำเหลืองที่มีคุณสมบัติต่างกันและอยู่ในตำแหน่งที่ต่างกันย่อมส่งสัญญาณเตือนภัยที่แตกต่างกัน

อาการบวมเป็นปรากฏการณ์ที่พบมากที่สุด

ต่อมน้ำเหลืองบริเวณใต้คางบวม ส่วนมากมักเกิดจากการอักเสบของช่องปาก แก้ม คอ หรือทอนซิลหรือเป็นโรคคอตีบ อีดำอีแดงหรือโรคที่เกิดจากต่อมน้ำเหลืองเอง

ต่อมน้ำเหลืองด้านหน้าใบหูบวม มักเกิดจากการอักเสบบริเวณตา แก้มและกกหู

ต่อมน้ำเหลืองบริเวณต้นคอบวมมักเนื่องมาจากการอักเสบของผิวหนังบริเวณหัว

ต่อมน้ำเหลืองบริเวณไหปลาร้าด้านซ้ายบวม มักเนื่องมาจากมะเร็งที่กระเพาะอาหาร มะเร็งที่ตับ มะเร็งที่ตับอ่อนหรือที่ลำไส้ใหญ่หรือลำไส้ตรง

ต่อมน้ำเหลืองบริเวณไหปลาร้าด้านขวาบวม มักเนื่องมาจากมะเร็งหลอดลม มะเร็งทางเดินอาหาร

ต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้บวม มักมีสาเหตุมาจากการอักเสบของเต้านม หรือการอักเสบของแขน

ประวัติผู้แปล

วิทิต วัณนาวิบูล จบปริญญาตรี วท.บ. (เศรษฐศาสตร์การเกษตร) จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เคยศึกษาการแพทย์จีน จากประเทศจีน เป็นนักวิจัยกลุ่มศึกษาปัญหายา โครงการการแพทย์ตะวันออก นักเขียนประจำในนิตยสารหมอชาวบ้าน และนิตยสารอื่น ๆ ปัจจุบันเป็นแพทย์จีน เปิดคลีนิครักษาโรคชื่อ คลีนิคยาสมุนไพร

ผลงาน : ประวัติแพทย์จีน

ทฤษฎีแพทย์จีน

กดจุดหยุดอาการ

การใช้สมุนไพร เล่ม 2

เลี่ยนกง 18 วิธี